



Suwandi - Fendi Fengky Bamar Oktanto - Masturi

**PENJASORKES 4**

SD/MI

Kelas IV



Suwandi - Fendi Fengky Bamar Oktanto - Masturi

# PENJASORKES 4

(PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN)



SD/MI Kelas **IV**



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

Suwandi  
Fendi Fengky Bamar Oktanto  
Masturi

# PENJASORKES

SD/MI

4



PUSAT PERBUKUAN  
Kementerian Pendidikan Nasional

Hak Cipta buku ini pada Kementerian Pendidikan Nasional.  
Dilindungi Undang-undang.

# PENJASORKES

## Untuk SD/MI Kelas IV

Penulis : Suwandi  
Fendi Fengky Bamar Oktanto  
Masturi  
Ilustrasi, Tata Letak : Tiras  
Perancang Kulit : Tiras

Ukuran Buku : 17,5 x 25 cm

372.8

SUW

p

SUWANDI

Penjasorkes/Suwandi, Fendi Fengky Bamar Oktanto, Masturi; ilustrator Tiras.  
Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.  
x, 162 hlm.: illus.; 17,6 x 25 cm

Bibliografi: hlm. 151

Indeks

Untuk SD/MI kelas IV

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)

ISBN 978-979-095-055-9 (jil. 4c)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar)

I. Judul II. Fendi Fengky Bamar Oktanto III. Masturi IV. Tiras

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan  
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh ....

## Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010  
Kepala Pusat Perbukuan

# Kata Pengantar

Puji syukur penulis sampaikan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. Berkat rahmat dan karunia-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan buku **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan** untuk tingkat SD/MI.

Dengan **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan** siswa dapat belajar mengenai pengajaran yang berguna untuk pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat menjadi pendorong siswa untuk beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang kuat dan sehat.

Materi yang dibahas dalam buku ini telah disesuaikan dengan Kurikulum Standar Isi 2006 sehingga dapat dijadikan pedoman dalam pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah. Pendekatan yang digunakan dalam pembahasan buku ini ialah mengenalkan pembelajaran olahraga yang menyenangkan. Siswa melakukan aktivitas jasmani di sekolah diselingi aktivitas bermain yang menyenangkan. Siswa juga diajarkan tentang bagaimana mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari. Tentunya, hal tersebut bermanfaat terhadap perkembangan jasmani dan kesehatan siswa.

Buku **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas IV**, terdiri atas 12 Bab, yaitu (1) Permainan dan Olahraga; (2) Latihan Kebugaran; (3) Senam Lantai; (4) Gerak Ritmik; (5) Budaya Hidup Sehat; (6) Permainan dan Olahraga; (7) Latihan Kebugaran; (8) Senam Lantai dan Senam Ketangkasan; (9) Senam Kesegaran Jasmani; (10) Renang Gaya Bebas dan Dasar Keselamatan di Air; (11) Berkemah dan Pola Hidup Sehat; (12) Menjaga Kebersihan Lingkungan.

Materi buku ini disajikan secara singkat dan jelas, serta menggunakan bahasa yang sesuai dengan tingkat pemahaman siswa. Buku ini dilengkapi pula dengan gambar dan ilustrasi yang menarik. Pada setiap bab disajikan **tugas, praktik penjas**, serta **evaluasi** yang mampu menguji ketuntasan belajar siswa. Selain itu, terdapat informasi tambahan mengenai seputar dunia olahraga.

Seluruh rangkaian tulisan ini kiranya dapat memberikan manfaat kepada para rekan pengajar serta siswa sekalian. Akhirnya, penulis menghaturkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga buku ini dapat terselesaikan dengan baik.

Surakarta, Februari 2009

Tim Penulis

## Pendahuluan

Apakah kamu senang berolahraga? Tentunya kamu amat menggemarnya, bukan? Olahraga merupakan pola hidup sehat yang harus senantiasa dijalankan. Olahraga memberikan manfaat bagi yang melakukannya. Dengan berolahraga tubuhmu akan sehat dan kuat.

Selain itu, olahraga dapat pula dijadikan sebagai ajang untuk berprestasi dan profesi hidup. Saat ini banyak atlet profesional yang mengabdikan hidupnya pada salah satu jenis olahraga. Contohnya, seperti tenis, tinju, atau sepak bola.

Dengan keuletan, ketekunan, dan kemauan banyak olahragawan berhasil mencapai prestasi yang membanggakan. Olahraga juga merupakan cara yang baik untuk mempererat persahabatan bangsa. Misalnya, dalam pertandingan olahraga antarbangsa.

Buku ini dilengkapi uraian-uraian menarik. Soal-soal latihannya akan menantang rasa keingintahuanmu. Tugas serta praktik yang disajikan dalam buku ini akan membuatmu mahir dalam pengetahuan dan praktik olahraga. Untuk memudahkanmu dalam belajar, perhatikan peta konsep, glosarium, dan indeks pada buku ini.

Kamu harus senantiasa rajin belajar. Lakukan setiap tugas dan praktik dengan saksama. Kerjakan pula soal-soal dalam buku ini. Dengan demikian, kamu akan memahami materi dengan baik. Jangan segan untuk bertanya kepada guru dan orang tua jika ada hal yang belum dipahami.

Nah, selamat belajar dan berkarya anak-anakku.

Jangan lupa untuk merawat bukumu dengan baik.

### PETENIS BERPRESTASI INDONESIA



Sumber: [www.kaltimpost.web.id](http://www.kaltimpost.web.id)

Pernahkah kamu mendengar nama Yayuk Basuki? Tentu, kamu sudah tidak asing lagi. Yayuk Basuki merupakan salah satu atlet terbaik yang pernah dimiliki Indonesia. Wanita petenis kelahiran Yogyakarta tahun 1970 ini memiliki segudang prestasi yang mengharumkan nama Indonesia. Beragam medali dan penghargaan baik di tingkat nasional atau internasional pernah diraihinya.

Prestasi Yayuk Basuki dimulai dengan menjadi juara tingkat junior selama tiga kali berturut-turut (1981, 1982, dan 1983) lalu diikuti dengan menjadi juara tunggal sekaligus ganda putri pada kejuaraan nasional (1988). Di tingkat internasional, Yayuk Basuki menjadi juara Consolation Round di Tokyo, Jepang, Atlanta, dan Amerika Serikat. Pada Asian Games 1986 dan 1990 bersama Susana Anggarkusuma, Yayuk Basuki meraih medali emas. Bersama Susana pula Yayuk Basuki menjuarai turnamen Australia Terbuka 1990.

Pada nomor tunggal putri, Yayuk Basuki menjuarai Women Volvo Internasional 1991 dan Asian Games 1998. Selain itu, Yayuk Basuki berhasil mencapai babak ke-3 di turnamen Prancis Terbuka dan turnamen Wimbledon, serta menjadi finalis di turnamen Easbourne. Berkat prestasinya, Yayuk Basuki berhasil mencapai peringkat ke-39 dunia dan ia merupakan petenis pertama Indonesia yang meraih prestasi setinggi itu.

Nah, adik-adik tentu ingin meniru prestasi Yayuk Basuki. Agar tercapai impianmu, belajarlah dengan rajin dan tekun dimulai dari sekarang.

Sumber: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)



# Daftar Isi

	Halaman
Kata Sambutan .....	iii
Kata Pengantar .....	iv
Pendahuluan .....	v
Tokoh Olahragawan Berprestasi .....	vi
Daftar Isi .....	vii
<b>BAB 1 PERMAINAN DAN OLAHRAGA .....</b>	<b>2</b>
A. Permainan Bola Kecil .....	4
B. Gerak Dasar Atletik .....	13
C. Permainan Bola Besar .....	15
Refleksi .....	19
Rangkuman .....	20
Evaluasi .....	20
<b>BAB 2 LATIHAN KEBUGARAN .....</b>	<b>22</b>
A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Otot .....	24
B. Latihan Meningkatkan Kelenturan Otot .....	27
Refleksi .....	29
Rangkuman .....	29
Evaluasi .....	29
<b>BAB 3 SENAM LANTAI .....</b>	<b>31</b>
A. Senam Lantai Tanpa Alat .....	33
B. Senam Lantai Menggunakan Alat .....	34
Refleksi .....	36
Rangkuman .....	37
Evaluasi .....	37
<b>BAB 4 GERAK RITMIK .....</b>	<b>39</b>
A. Gerak Ritmik pada Arah, Ruang, dan Waktu secara Beregu dengan Musik .....	41
B. Keterampilan Gerak Ritmik Terstruktur Secara Beregu .....	44
Refleksi .....	47
Rangkuman .....	48
Evaluasi .....	48
<b>BAB 5 BUDAYA HIDUP SEHAT .....</b>	<b>50</b>
A. Menjaga Kebersihan Rumah dan Sekolah .....	52



B. Pengelolaan Sampah .....	53
Refleksi .....	56
Rangkuman .....	57
Evaluasi .....	57
<b>EVALUASI SEMESTER 1 .....</b>	<b>59</b>
<b>BAB 6 PERMAINAN DAN OLAHRAGA .....</b>	<b>63</b>
A. Permainan Bola Kecil Beregu .....	65
B. Permainan Bola Besar Beregu .....	70
C. Atletik .....	77
Refleksi .....	78
Rangkuman .....	78
Evaluasi .....	78
<b>BAB 7 LATIHAN KEBUGARAN JASMANI .....</b>	<b>80</b>
A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan .....	82
B. Latihan Kelentukan .....	84
Refleksi .....	87
Rangkuman .....	87
Evaluasi .....	88
<b>BAB 8 SENAM LANTAI .....</b>	<b>90</b>
A. Senam Lantai Tanpa Alat .....	92
B. Senam Ketangkasan dengan Alat .....	93
Refleksi .....	95
Rangkuman .....	96
Evaluasi .....	96
<b>BAB 9 SENAM KESEGERAN JASMANI .....</b>	<b>98</b>
A. Senam Kesegaran Jasmani Seri I .....	100
B. Senam Kesegaran Jasmani Seri II .....	107
Refleksi .....	114
Rangkuman .....	115
Evaluasi .....	115
<b>BAB 10 RENANG GAYA BEBAS DAN DASAR-DASAR KESELAMATAN DI AIR ....</b>	<b>117</b>
A. Renang Gaya Bebas .....	119
B. Dasar-dasar Keselamatan di Air .....	122
Refleksi .....	124
Rangkuman .....	125
Evaluasi .....	125
<b>BAB 11 BERKEMAH DAN POLA HIDUP SEHAT .....</b>	<b>127</b>
A. Kegiatan Berkemah .....	129
B. Aktivitas Jasmani dalam Berkemah .....	133

C. Pola Hidup Sehat .....	134
Refleksi .....	136
Rangkuman .....	137
Evaluasi .....	137
<b>BAB 12 MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN .....</b>	<b>139</b>
A. Upaya Menjaga Kebersihan Lingkungan .....	141
B. Sumber-sumber Penularan Penyakit .....	143
Refleksi .....	145
Rangkuman .....	146
Evaluasi .....	146
<b>EVALUASI SEMESTER 2 .....</b>	<b>148</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>151</b>
<b>GLOSARIUM .....</b>	<b>152</b>
<b>INDEKS .....</b>	<b>154</b>
<b>KUNCI JAWABAN .....</b>	<b>155</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>156</b>
<b>REFERENSI KESEHATAN .....</b>	<b>161</b>



# SEMESTER 1

- ▶▶ PERMAINAN DAN OLAHRAGA
- ▶▶ LATIHAN KEBUGARAN
- ▶▶ SENAM LANTAI
- ▶▶ GERAK RITMIK
- ▶▶ BUDAYA HIDUP SEHAT

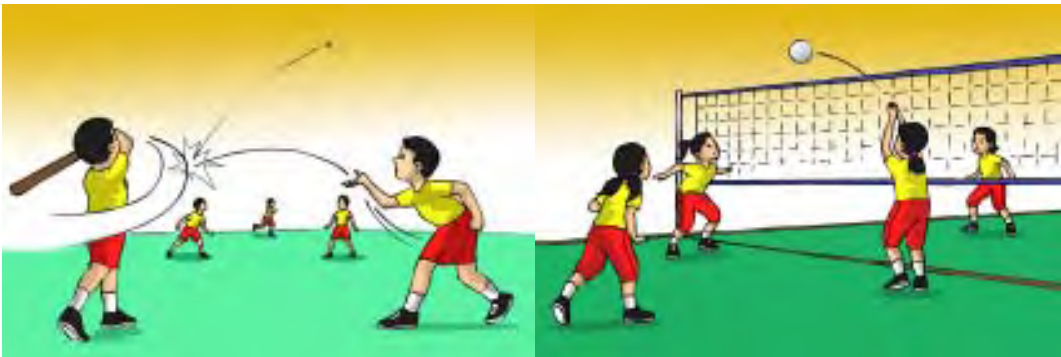
# BAB 1

## PERMAINAN DAN OLAAHRAGA

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mempraktikkan:

- teknik dasar permainan kasti dan tenis meja,
- teknik dasar lari, lompat tinggi, dan lompat jauh, dan
- teknik dasar sepak bola dan bola voli.



*Sumber: Dokumen penulis*

Ayo ceritakan gambar di atas

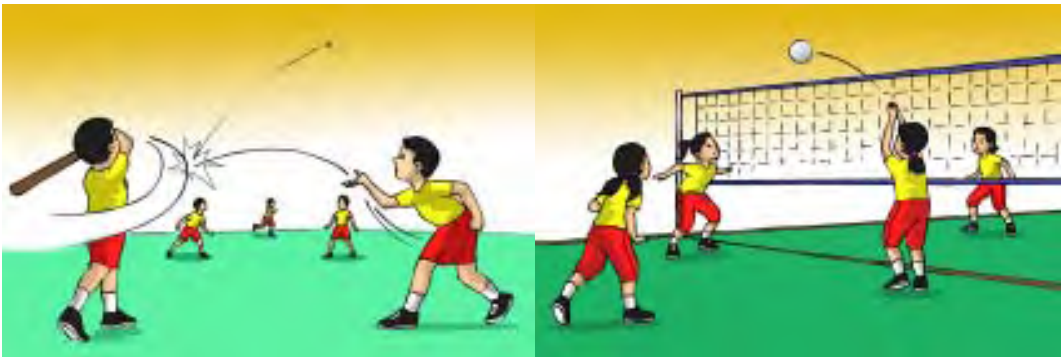
# BAB 1

## PERMAINAN DAN OLAAHRAGA

### Tujuan Pembelajaran

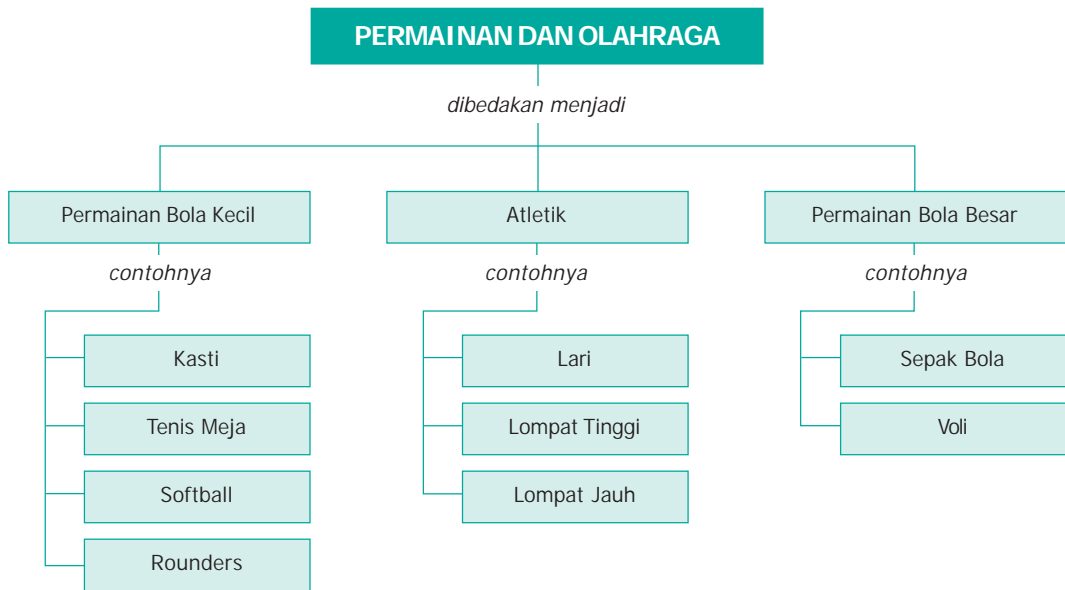
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mempraktikkan:

- teknik dasar permainan kasti dan tenis meja,
- teknik dasar lari, lompat tinggi, dan lompat jauh, dan
- teknik dasar sepak bola dan bola voli.



*Sumber: Dokumen penulis*

Ayo ceritakan gambar di atas



## Kata Kunci

- Permainan
- Olahraga
- Bola kecil
- Atletik
- Lari
- Bola besar



Kamu tentunya sering melakukan olahraga. Olahraga dapat membuat tubuh tetap sehat. Semua permainan dan olahraga membutuhkan kedisiplinan diri. Mengapa bisa demikian? Hal ini disebabkan adanya peraturan dalam permainan. Peraturan tersebut berbeda dalam setiap permainan dan olahraga.

Permainan dan olahraga dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu permainan bola kecil, atletik, dan permainan bola besar. Mari kita pelajari materi ini dengan saksama.

## A. Permainan Bola Kecil

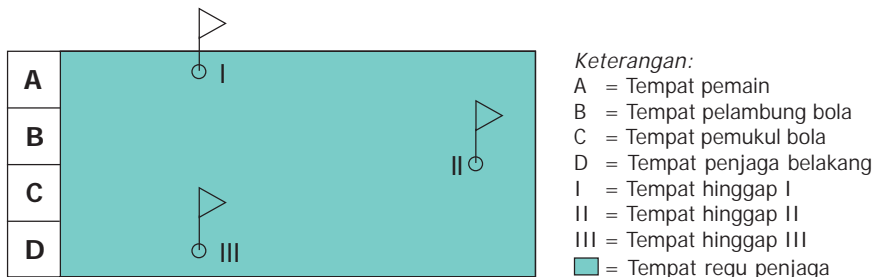
Permainan bola kecil adalah permainan yang menggunakan bola kecil. Di antaranya adalah kasti, tenis meja, softball, dan rounders. Dalam setiap permainan biasanya menggunakan peralatan yang berbeda. Aturan setiap permainan bola kecil juga berbeda-beda.

### 1. Kasti

Permainan kasti sangat menyenangkan. Kasti termasuk permainan menggunakan bola kecil. Permainan ini dibagi menjadi dua regu. Regu pertama disebut regu pemukul. Regu kedua disebut regu penjaga. Masing-masing regu mempunyai 12 orang pemain. Setiap pemukul biasanya diberi satu kali kesempatan memukul bola.

#### a. Lapangan dan Peralatan

Permainan kasti memerlukan lapangan dan peralatan tertentu. Lapangan kasti berbentuk segiempat. Secara garis besar lapangan kasti dibedakan menjadi 5 tempat, meliputi tempat pemain, tempat pelambung, tempat pemukul, tempat belakang, tempat regu penjaga, dan tempat hinggap. Bentuk lapangan kasti adalah sebagai berikut.



Gambar 1.1 Lapangan kasti

Permainan ini membutuhkan peralatan khusus. Peralatan digunakan untuk mempermudah permainan. Contoh peralatan kasti adalah bola, pemukul kayu, dan bendera kecil. Setiap peralatan mempunyai fungsi masing-masing.

- Bola berfungsi sebagai benda yang dipukul.
- Pemukul kayu berfungsi untuk memukul bola.
- Bendera kecil berfungsi sebagai tempat hinggap.

## b. Teknik Dasar Permainan Kasti

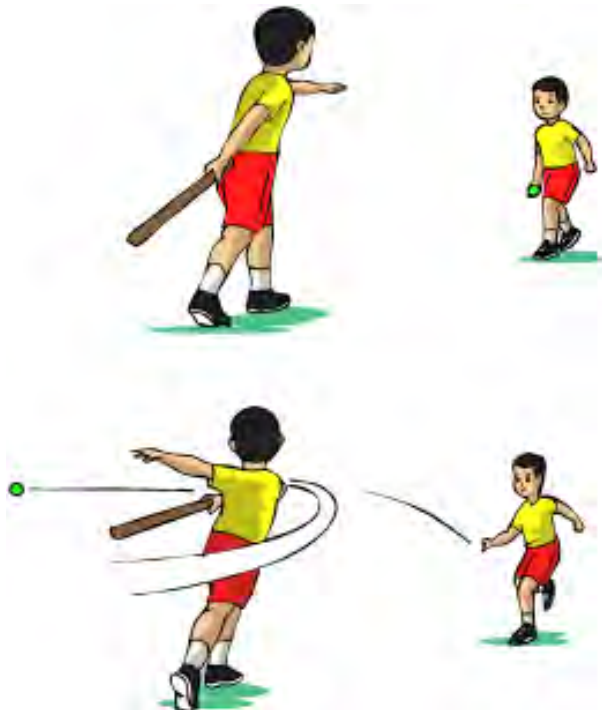
Teknik dasar dalam kasti dibedakan menjadi 3 macam, yaitu teknik regu pemukul, penjaga, dan menangkap bola.

### 1) Teknik regu pemukul

Jenis pukulan dalam permainan kasti dibedakan menjadi dua, yaitu pukulan datar dan pukulan sentuhan.

#### a) Pukulan datar

Pukulan datar juga disebut pukulan lurus. Setiap pemukul harus dapat memukul bola dengan tepat.



Sumber: Dokumen penulis

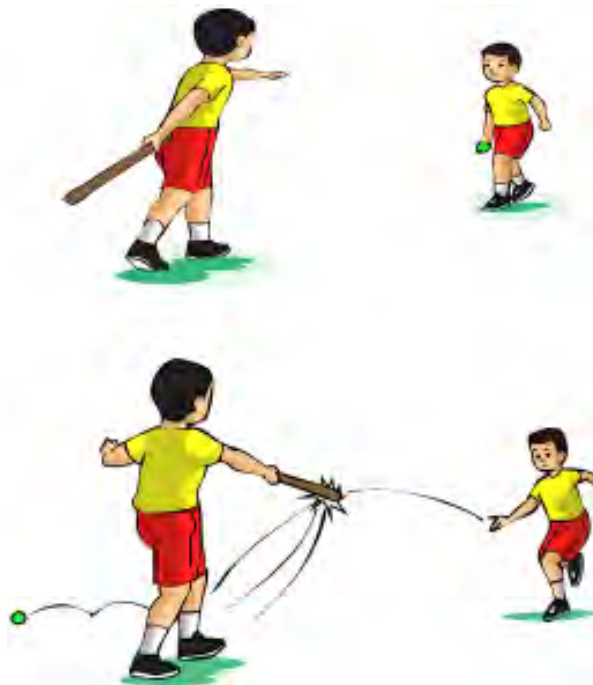
Gambar 1.2 Cara melakukan pukulan datar

Berikut ini cara-cara melakukan pukulan dasar.

- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Mengayunkan pemukul sejajar permukaan tanah.
- Memukulkan pemukul tepat di sisi bola, diikuti gerak ikutan.

#### b) Pukulan sentuhan

Pukulan sentuhan terjadi karena hal tertentu. Pukulan sentuhan dapat terjadi ketika si pemukul belum siap memukul. Pukulan sentuhan menyebabkan bola tidak terpukul secara sempurna. Pukulan ini menyebabkan bola jatuh tidak jauh dari si pemukul.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 1.3** Cara melakukan pukulan sentuhan

Berikut ini cara cara melakukan pukulan sentuhan.

- Menyentuh bola secara perlahan dengan pemukul.
- Mengayunkan pemukul kayu secara perlahan.

Setelah berhasil memukul bola, si pemukul harus segera berlari. Biasanya si pemukul berlari diikuti pemukul lain yang berhasil hinggap.

Mereka harus berlari secepatnya untuk menghindari lemparan lawan. Regu pemukul memulai dari tempat pemukul ke tempat hinggap I. Dilanjutkan ke tempat II, III, dan kembali lagi ke ruang pemain. Regu pemukul yang mampu melewati tiga tempat hinggap, mendapatkan nilai terbanyak. Tentunya jika berhasil kembali ke ruang pemain tanpa terkena lemparan bola dari lawan.

## 2) Teknik Regu Penjaga

Teknik regu penjaga meliputi teknik melambungkan bola, melempar bola, dan menangkap bola. Regu penjaga dapat dibagi menjadi pelambung bola, pemain lapangan, dan penjaga belakang.

### a) Melambungkan bola kasti

Bola dilambungkan oleh pelambung bola. Bola tersebut diarahkan kepada pemukul bola. Dalam melambungkan bola, perlu memperhatikan sikap awal dan gerakan. Cara melakukan sikap awal dan gerakan adalah sebagai berikut.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 1.4** Cara melambungkan bola kasti

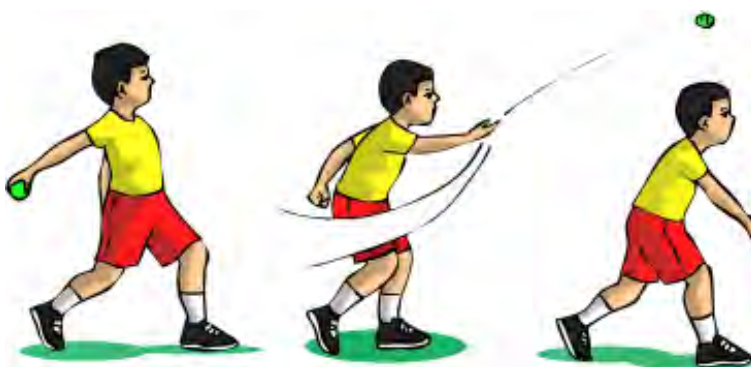
- (1) Sikap awal
  - Pelambung menghadap ke arah pemukul.
  - Memegang bola dengan tangan kanan.
  - Kaki kiri berada di depan.
- (2) Gerakan
  - Menggerakkan kaki selangkah ke depan.
  - Lengan kanan diayunkan dari belakang. Melambungkan bola dari ayunan belakang.
  - Melambungkan bola lurus ke depan, sesuai permintaan pemukul.

b) Melempar bola

Kecepatan melempar bola dipengaruhi oleh arah lemparan dan teknik melempar bola, Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

(1) Lemparan melambung

Lemparan ini terdiri atas sikap awal, gerakan, dan akhir gerakan.



*Sumber: Dokumen penulis*

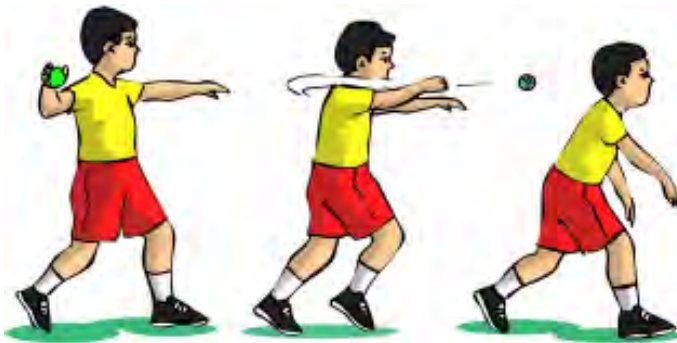
**Gambar 1.5** Gerakan lemparan melambung

- (a) Sikap awalan
  - Berdiri dengan kaki kiri di depan
  - Badan sedikit condong ke belakang
  - Pandangan menuju ke arah pemukul bola

- (b) Gerakan
  - Mengayunkan tangan kanan ke belakang sebelum melempar.
  - Mengayunkan tangan kanan ke depan untuk melemparkan bola kasti.
- (c) Akhir gerakan  
Melakukan gerak ikutan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Gerak ikutan biasanya adalah melangkahkan kaki kanan ke depan. Gerakan tersebut merupakan akhir gerakan pelempar bola.

## (2) Lemparan lurus dan mendatar

Lemparan lurus dan mendatar terdiri atas sikap awalan, gerakan, dan akhir gerakan.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 1.6** Gerakan lemparan lurus mendatar

- (a) Sikap awalan
    - Berdiri dengan kaki kiri ke depan.
    - Badan menghadap ke arah sasaran (pemukul bola).
    - Tangan kiri lurus ke depan. Tangan kanan memegang bola di samping kanan belakang badan.
    - Melempar bola ke depan dengan hampir lurus dan mendatar.
  - (b) Gerakan
    - Mengayunkan tangan dari samping belakang ke depan badan. Kaki kanan melangkah ke depan.
    - Melempar bola ke depan dengan hampir lurus dan mendatar.
  - (c) Menangkap bola  
Melakukan gerakan ikutan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Gerak ikutan biasanya berupa lecutan tangan ketika melempar bola. Gerakan menangkap bola merupakan akhir gerakan.
- c) Menangkap bola
- Gerak menangkap bola dilakukan oleh penjaga belakang. Gerakan ini dapat dilakukan dengan satu tangan dan dua tangan. Cara menangkap bola adalah sebagai berikut.

(1) Menangkap bola melambung

Gerakan menangkap bola melambung, meliputi tahap persiapan dan akhir gerakan.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 1.7** Gerakan menangkap bola melambung

(a) Tahap persiapan

- Menuju ke arah datangnya bola sambil berlari.
- Meluruskan kedua lengan ke arah bola datang.
- Pandangan tertuju ke arah datangnya bola.

(b) Gerakan

- Menangkap bola dengan kedua tangan atau satu tangan.
- Menarik kedua lengan ke arah badan.

(2) Menangkap bola lurus dan datar

Ada dua tahap dalam menangkap bola lurus dan datar, yaitu tahap persiapan dan gerakan.

(a) Tahap persiapan

- Melakukan awalan dengan melangkah ke depan. Menuju arah bola datang.
- Meluruskan tangan ke depan. Badan condong ke depan. Posisi kaki terbuka.

(b) Gerakan

- Menangkap bola dengan telapak tangan.
- Menarik lengan ke arah badan



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 1.8** Gerakan menangkap bola lurus dan datar

### c. **Aturan Permainan**

Kasti mempunyai aturan permainan tertentu. Peraturan permainan kasti meliputi:

- 1) Jumlah pemain  
Pemain kasti berjumlah 12 orang untuk masing-masing regu.
- 2) Waktu permainan  
Waktu permainan kasti adalah 2x30 menit dan istirahat 10 menit.
- 3) Kesempatan memukul bola  
Kesempatan memukul bola untuk pemain 1 sampai 11, hanya 1 kali. Kesempatan memukul 3 kali diberikan kepada pemain terakhir (pemain ke-12).
- 4) Wasit  
Wasit dalam permainan ini adalah 1 orang pencatat nilai, 1 orang pencatat waktu, dan 3 hakim.
- 5) Cara mendapatkan nilai
  - (a) Cara mendapatkan nilai 1
    - Regu pemukul : Apabila si pemukul secara bertahap berhasil hinggap di tiang-tiang hinggap dan pulang ke ruang pemain. Hal ini dengan catatan tidak terkena lemparan bola dari regu penjaga.
    - Regu penjaga : Apabila pemain penjaga dapat menangkap bola secara langsung.
  - (b) Cara mendapatkan nilai 2  
Cara memperoleh nilai 2 lebih sulit. Si pemukul harus mampu melewati semua tiang hinggap sampai kembali ke tempat pemain (tiang bebas).
- 6) Pergantian tempat  
Pergantian tempat dilakukan apabila terjadi hal-hal berikut ini.
  - (a) Pemukul terlepas dari tangan pemukul bola.
  - (b) Regu pemukul terkena lemparan bola dari regu penjaga.
  - (c) Regu penjaga berhasil menangkap bola 3 kali berturut turut.



### Tugas

Coba peragakan cara-cara memegang pemukul kasti dan memegang bat. Adakah persamaannya dan perbedaannya? Coba jelaskan.

## 2. **Tenis Meja**

Tenis meja juga termasuk permainan yang menggunakan bola kecil. Tennis meja dibedakan menjadi permainan tunggal dan ganda. Disebut tunggal jika dalam permainan 1 pemain dilawan 1 pemain. Permainan ganda jika dalam permainan 2 pemain dilawan 2 pemain.

### a. **Lapangan dan Peralatan**

Lapangan tennis meja berbentuk persegi panjang. Meja lapangan tersebut terbuat dari bahan kayu. Peralatan yang digunakan adalah bola, bat, net, tiang net, dan lapangan.



1) *Bola*

Bola tenis meja beratnya berkisar antara 2,4 gram sampai 2,53 gram. Warna bola yang sering dijumpai adalah putih dan ungu. Bola tersebut biasanya terbuat dari bahan *celluoid*.

2) *Bat*

Bat dipakai sebagai alat pemukul bola. Bat terbuat dari kayu. Biasanya bagian kayu yang dipakai untuk memukul dilapisi dengan karet.

3) *Net*

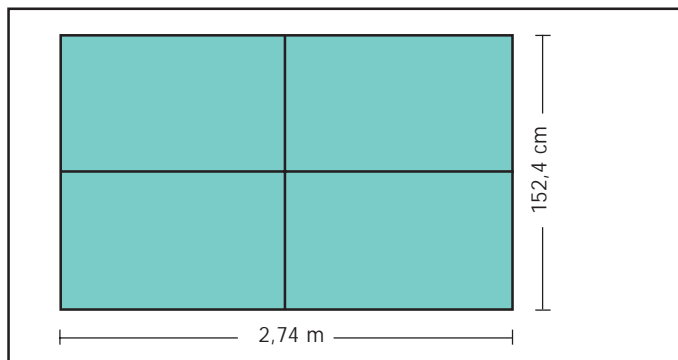
Alat berguna sebagai pembatas antarpemain tenis meja. Net seperti jaring-jaring.

4) *Tiang net*

Tiang net berguna untuk memperkuat net agar dapat berdiri di meja tenis.

5) *Lapangan tenis meja*

Lapangan tenis meja berupa meja kayu yang berbentuk persegi panjang. Panjang meja adalah 2,74 m. Adapun lebarnya adalah 152,5 cm.



**Gambar 1.9** Lapangan tenis meja

**b. Teknik Dasar**

Teknik dasar permainan tenis meja terdiri atas cara memegang bat dan memukul bola.

1) *Memegang bat*

Ada dua cara dalam memegang bat, yaitu

a) *Pen holder grip*

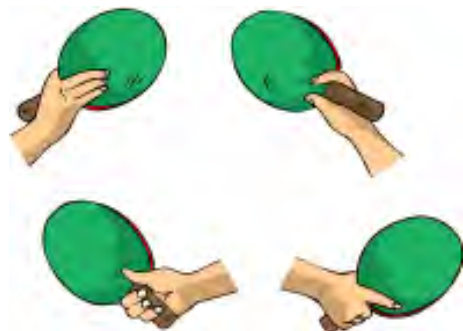
adalah cara memegang bat seperti memegang pena.

b) *Snake hand grip*

adalah cara memegang bat seperti berjabat tangan.

2) *Memukul bola*

Dalam memukul bola dibedakan menjadi pukulan *backhand* dan *forehand*.



**Sumber:** Dokumen penulis

**Gambar 1.10** Cara memegang bat

a) Pukulan *backhand*

Cara-cara melakukan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut.

- Posisi badan berdiri di samping kiri.
- Kaki kanan berada di depan kaki kiri. Berat badan tertumpu pada kaki kanan.
- Badan agak condong ke depan.
- Jika bola datang, segera menarik bat ke belakang.
- Bola dipukul dengan menggunakan lengan bawah di depan badan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 1.11 Pukulan *backhand*

b) Pukulan *forehand*

Pukulan *forehand* berbeda dengan pukulan *backhand*. Berikut ini adalah cara-cara melakukan pukulan *forehand*.

- Sikap badan menghadap ke samping kanan.
- Posisi kaki kiri berada lebih depan dari kaki kanan. Berat badan bertumpu pada kaki kanan.
- Mengayunkan bola ke depan terus untuk memukul bola yang datang.
- Tahap akhir biasanya diikuti gerak lanjutan. Pada gerak ini berat badan yang semula di kaki kiri pindah ke kaki kanan.

c. **Aturan Permainan**

Aturan permainan dalam tenis meja meliputi sistem permainan, *game* nilai, dan lama permainan.

1) *Sistem permainan*

Peraturan untuk pemain dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu permainan dengan pemain tunggal dan ganda. Pemain tunggal artinya satu pemain dilawan satu pemain. Pemain ganda artinya dua pemain dilawan dua pemain. Untuk pemain ganda dibedakan menjadi 3 macam:

- Ganda putra : pemain terdiri pasangan pemain putra dan lawannya.
- Ganda putri : pemain terdiri pasangan pemain putri dan lawannya.
- Ganda campuran : pemain terdiri pasangan pemain putra dan putri.

Berdasarkan peraturan permainan yang berlaku, ada aturan tertentu yang harus diperhatikan. Aturan lama membolehkan dua kali secara berturut-turut. Khusus untuk permainan ganda ada beberapa peraturan dalam permainan, yaitu

- Mengembalikan bola harus bergantian.
- Melakukan servis dengan mengarahkan secara diagonal ke tempat lawan. Servis dilakukan di petak sebelah kanan.

## 2) *Set/game*

Setiap satu set permainan terdiri atas dua set kemenangan atau tiga set kemenangan. Pertandingan 3 set kemenangan bisa disebabkan karena terjadi *deuce*. *Deuce* adalah terjadi nilai sama 20–20. Jika terjadi *deuce*, harus dilakukan tambahan waktu permainan. Game dapat terjadi dalam *deuce* apabila selisih nilai yang dari lawan adalah 2 poin.

## 3) *Lama permainan*

Lama permainan dibedakan menjadi dua set permainan dan tiga set permainan. Dua set permainan, bila kemenangannya adalah 2–0 atau 2–1. Dikatakan tiga set permainan, bila kemenangannya 3–0, 3–1, atau 3–2.

## 4) *Nilai*

Nilai diperoleh jika pemain berhasil masuk dan bola tidak bisa dikembalikan lawan. Nilai juga diperoleh jika bola lawan tersangkut net. Selain itu, seorang pemain dapat mendapat nilai jika bola lawan dikatakan keluar/*out* oleh wasit. Dalam permainan tenis meja terdapat istilah *rally point*. *Rally point* artinya tiap berhasil mematikan lawan akan memperoleh nilai 1 poin. Jumlah nilai maksimum permainan ini adalah 21. Hal ini jika *deuce* (*yus*) tidak terjadi dalam permainan.

### Praktik Penjas

Coba praktikkan teknik dasar permainan kasti dan tenis meja.

## B. Gerak Dasar Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga yang sering dipertandingkan. Atletik mempunyai gerak dasar yang perlu kamu ketahui. Gerak dasar atletik meliputi lari, lompat, jalan, dan lempar. Pada bab ini hanya akan dipelajari tentang lari dan lompat.

### 1. Lari

Lari termasuk salah satu cabang olahraga atletik. Berdasarkan jarak tempuhnya, lari dibedakan menjadi 3 macam, yaitu

#### a. *Lari Jarak Pendek*

Lari jarak pendek disebut juga *sprint*. Jarak tempuh lari jarak pendek adalah 100 m, 200 m, dan 400 m. Bagaimanakah cara melakukan gerakan lari jarak pendek? Perhatikan gambar berikut ini.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 1.12 Gerakan lari jarak pendek (*sprint*)

Gerakan-gerakan lari jarak pendek adalah sebagai berikut.

- 1) Mengambil sikap start jongkok di belakang garis *start*. Pandangan lurus ke depan.
- 2) Mendengarkan aba-aba, "Siap" kemudian "Ya".
- 3) Berlari secepatnya. Pandangan lurus ke depan.
- 4) Lengan berayun seirama gerak kaki, dari depan ke belakang.

#### Kamu Perlu Tahu

Atletik adalah *event* asli dari Olimpiade pertama di tahun 776 sebelum Masehi dimana satu-satunya *event* adalah perlombaan lari atau *stade*. Ada beberapa perlombaan yang digelar selama era klasik Eropa:

- *Panhellenik Games*
  - *The Pythian Games* (dimulai 6 sebelum Masehi) digelar di Argolid setiap dua tahun.
  - *The Isthmian Games* (dimulai 523 sebelum Masehi) digelar di Isthmus dari Corinth setiap dua tahun.
- *The Roman Games*  
Berasal dari akar Yunani murni. Roman Games memakai perlombaan lari dan melempar. Bukannya berlomba kereta kuda dan bergulat seperti di Yunani, olahraga Etruscan memakai pertempuran galiatorial, yang juga sama-sama 527 sebelum Masehi digelar di Delphi tiap empat tahun.

Masyarakat lain yang menggemari kontes atletik, yaitu bangsa Kelt, Teutonik, dan Goth. Namun, olahraga ini sering dihubungkan dengan pelatihan tempur. Di masa abad pertengahan anak seorang bangsawan akan dilatih dalam berlari, bertarung dan bergulat, serta tambahan berkuda, memanah dan pelatihan senjata.

**Sumber:** [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

#### b. Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah juga dikenal sebagai lari halang rintang. Nomor lari jarak tengah meliputi 800 m, 1500 m, dan 3000 m. Nomor lari tersebut mewakili jarak yang harus ditempuh oleh pelari.

Gerakan-gerakan dalam lari jarak menengah adalah sebagai berikut.

- 1) Mengambil start berdiri di belakang garis *start*. Pandangan ke depan.
- 2) Mendengarkan aba-aba "Siap" kemudian "Ya".
- 3) Kecepatan langkahnya hanya setengah lari jarak pendek.
- 4) Lengan berayun dari belakang ke depan, seirama langkah kaki.
- 5) Menambah kecepatan lari saat mendekati garis *finish*.

#### c. Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh disebut sebagai lari Maraton. Beberapa nomor lari yang dilombakan adalah 10.000 m ke atas dan 42,195 km.

Gerakan-gerakan dalam lari jarak jauh adalah sebagai berikut.

- 1) Mengambil start berdiri. Pandangan lurus ke depan.
- 2) Berlari rileks dengan langkah kaki stabil.
- 3) Gerak lengan berayun dari belakang ke depan, seirama langkah kaki.
- 4) Menambah kecepatan lari saat mendekati garis *finish*.

## 2. Lompat

Lompat yang sering dilombakan adalah lompat tinggi dan lompat jauh. Keduanya memiliki perbedaan. Lompat tinggi dapat menghasilkan lompatan setinggi-tingginya. Adapun lompat jauh akan menghasilkan lompatan sejauh-jauhnya. Nah, agar kalian lebih paham perhatikan penjelasan berikut.

### a. **Lompat Tinggi**

Lompat tinggi memiliki beberapa gaya, yaitu gaya flop, gaya perut, dan gaya gunting. Teknik dasar lompat tinggi meliputi 4 macam. Berikut adalah teknik dasar dalam lompat tinggi.

- 1) *Awalan*  
Awalan dilakukan dengan mengambil langkah panjang. Jarak awalan dilakukan kira-kira 7 sampai 9 langkah.
- 2) *Menumpu*  
Gerak menumpu dilakukan dengan kaki terkuat. Saat melakukan gerakan ini, kaki tumpuan sedikit ditekuk. Gerak badan condong ke belakang. Dilanjutkan dengan gerak menolak dengan ayunan kaki yang lain. Perlu kamu perhatikan, tempat menumpu hanya berjarak satu lengan dari mistar.
- 3) *Melompat*  
Melompat dilakukan dengan gaya tertentu. Gerak gaya gunting dilakukan saat melewati mistar.
- 4) *Mendarat*  
Mendarat dilakukan di tempat khusus. Tempat melakukan pendaratan adalah matras. Matras dapat diganti dengan pasir.

### b. **Lompat Jauh**

Lompat jauh juga memiliki beberapa gaya lompatan. Gaya-gaya dalam lompat jauh di antaranya adalah gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung. Teknik dasar lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat. Perhatikan uraian berikut ini.

- 1) *Awalan*  
Awalan dilakukan dengan berlari lambat. Kecepatan semakin dipercepat saat mendekati tempat tolakan.
- 2) *Tolakan*  
Menolak dilakukan ke arah depan. Tolakan dilakukan dengan kaki terkuat.
- 3) *Melayang di udara*  
Gerakan melayang di udara diikuti dengan gerakan kaki. Kaki tumpu digerakkan, hingga sejajar kaki yang lain. Posisi di udara menyerupai sikap jongkok.
- 4) *Mendarat*  
Sikap mendarat yang baik dilakukan dengan kedua kaki. Kaki mendarat secara bersamaan dengan lutut menekuk.

## **C. Permainan Bola Besar**

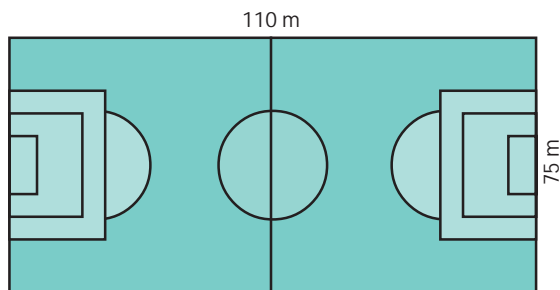
Permainan bola besar banyak macamnya. Contoh permainan bola besar antara lain sepak bola, bola voli, dan bola basket. Kali ini kita akan membahas sepak bola dan bola voli.

## 1. Sepak Bola

Di antara kalian pasti menyukai sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang digemari di Indonesia. Kebanyakan sepak bola dimainkan oleh pria. Meski demikian, saat ini sudah bermunculan pemain sepak bola wanita. Permainan ini dilakukan secara beregu. Tiap regu terdiri atas 11 pemain. Sepak bola memiliki lapangan khusus. Selain itu, sepak bola juga memiliki teknik dasar permainan.

### a. Lapangan

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang. Lapangan tersebut biasanya berupa lapangan rumput.



Gambar 1.13 Lapangan sepak bola

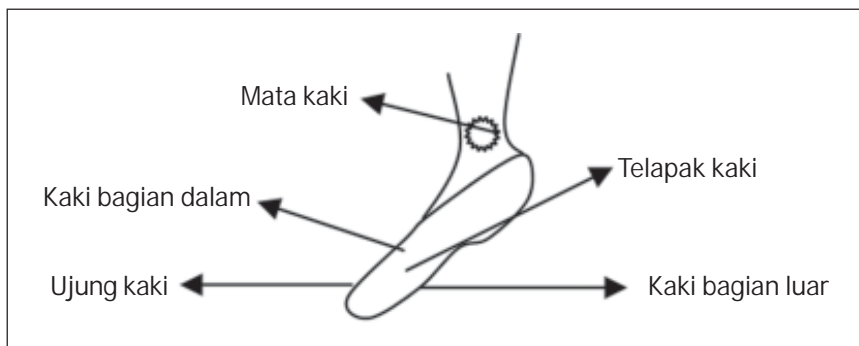
Keterangan:

- Panjang lapangan : 100–110 m
- Lebar lapangan : 64–75 m
- Jari-jari tengah : 9,15 m
- Luas daerah gawang :  $18,32 \times 13,5$  m
- Tinggi gawang : 2,44 m
- Lebar gawang : 7,32 m

### b. Teknik Dasar

Teknik dasar sepak bola meliputi teknik menendang, menghentikan bola, menyundul, dan menangkap bola. Untuk pemain hanya ada 3 teknik, yaitu menendang, menghentikan bola, dan menyundul. Hanya kiper atau penjaga gawang yang memiliki wewenang menangkap bola.

Teknik menendang dapat dibedakan berdasarkan bagian kaki. Bagian-bagian kaki yang digunakan menendang adalah bagian dalam, luar, dan ujung kaki.



Gambar 1.14 Bagian-bagian kaki untuk menendang

#### 1) Menendang menggunakan kaki bagian dalam

Tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut.

- a) Posisi badan berdiri. Bola berada di sebelah dalam kaki kiri.
- b) Badan agak condong ke depan. Pandangan ke arah bola.
- c) Mengayunkan kaki kanan ke belakang.

- d) Posisi lengan menjaga keseimbangan tubuh.
- e) Mengayunkan kaki kanan dari belakang ke depan.
- f) Menendang bola dengan kaki bagian dalam.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 1.15** Menendang bola dengan kaki bagian dalam

## 2) *Menendang menggunakan kaki bagian luar*

Tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut.

- a) Posisi badan berdiri. Bola berada di samping kaki kiri.
- b) Badan condong ke depan. Pandangan ke arah bola.
- c) Mengayunkan kaki kanan ke belakang.
- d) Posisi lengan menjaga keseimbangan tubuh.
- e) Mengayunkan kaki kanan dari belakang ke depan.
- f) Menendang bola dengan kaki bagian luar.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 1.16** Menendang bola dengan kaki bagian luar

## 3) *Menendang menggunakan ujung kaki*

Tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut.

- a) Posisi badan berdiri. Bola berada di samping kaki kiri.
- b) Badan agak condong ke depan. Pandangan mata ke arah bola.
- c) Mengayunkan kaki kanan ke belakang.
- d) Posisi lengan menjaga keseimbangan tubuh.
- e) Mengayunkan kaki kanan dari belakang ke depan secara cepat.
- f) Menendang bola dengan ujung kaki.

## 4) *Menghentikan bola*

Beberapa cara menghentikan bola, yaitu:

- a) Menghentikan dengan cara menginjak. Dilakukan jika bola datang mendarat/ lurus dari arah depan.



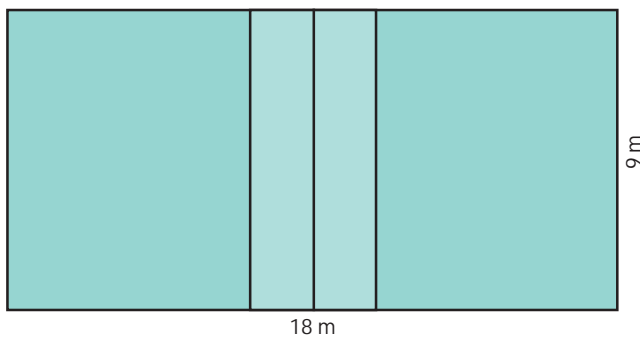
- b) Menghentikan dengan kaki bagian dalam. Dilakukan jika bola datang dari arah samping depan.
- c) Menghentikan bola dengan dada. Dilakukan jika bola datang melambung dari depan.

## 2. Bola Voli

Bola voli juga termasuk dalam permainan bola besar. Bola voli juga dimainkan secara beregu. Setiap regu terdiri atas 6 orang. Permainan ini menggabungkan gerak dasar atletik, seperti lari dan lompat.

### a. Lapangan

Lapangan voli berbeda dengan lapangan sepak bola. Lapangan voli juga berbentuk persegi panjang. Lapangan ini dibatasi jaring pembatas yang disebut net. Adapun ukuran net untuk pemain putra adalah 1,43 m. Ukuran net untuk pemain putri 1,24 m.



Keterangan:

Panjang lapangan = 18 m

Lebar lapangan = 9 m

**Gambar 1.17** Lapangan bola voli

### b. Teknik Dasar

Permainan bola voli memiliki teknik dasar seperti *passing*, *servis*, *smash*, dan *blocking*. *Passing* dapat dibedakan menjadi *passing* atas dan *passing* bawah.

#### 1) *Passing* atas

Langkah-langkah melakukan *passing* atas meliputi sikap awal, gerakan, dan akhir gerakan.

##### a) Sikap awal

- Posisi berdiri dengan membuka kaki selebar bahu.
- Membuka jari-jari tangan dengan posisi melengkung ke dalam.
- Menekuk pergelangan tangan.
- Membengkokkan lengan di dahi.

##### b) Gerakan

- Mendorong kedua lengan saat bola datang.
- Mendorong bola dengan jari-jari tangan.
- Mendorong bola saat berada di atas tengah muka pemain.

##### c) Akhir gerakan

- Mengangkat tumit.
- Menaikkan pinggul.

- Meluruskan lengan ke atas.
- Arah pandangan mengikuti datangnya bola.

## 2) *Passing bawah*

*Passing* bawah dapat dilakukan secara perorangan atau dengan bantuan teman.

### a) Secara perorangan

Teknik melakukan *passing* bawah secara perorangan meliputi:

#### (1) Sikap awal

- Posisi berdiri, kaki sedikit ditekuk.
- Memegang bola dengan kedua tangan.

#### (2) Gerakan

- Mengayunkan bola dari bawah ke atas.
- Memantulkan kembali bola yang turun dengan kedua lengan.
- Lutut mengikuti ayunan tangan.
- Posisi bola mengenai pergelangan tangan bagian atas.
- Mengusahakan bola agar tidak jatuh.

### b) *Passing* bawah dengan bantuan teman

*Passing* juga dapat dilakukan dengan bantuan teman. Caranya adalah sebagai berikut.

#### (1) Berpasangan dua orang dengan posisi berhadapan.

#### (2) Salah satu berposisi sebagai pelambung bola.

Posisi yang lain melakukan gerakan *passing* bawah.

#### (3) Melambungkan bola ke arah orang yang akan melakukan *passing*.

#### (4) Gerakan-gerakan bagi yang akan melakukan *passing* bawah, adalah:

- Mengayunkan kedua tangan dari arah bawah ke atas depan.
- Menyentuh bola dengan menggunakan lengan, posisi bola di atas pergelangan tangan.
- Melambungkan bola melengkung ke arah depan.



## Tugas

Carilah informasi dari sumber-sumber lain mengenai:

1. peraturan dalam permainan sepak bola, dan
2. peraturan dalam permainan bola voli.

Catat di dalam buku tugasmu masing-masing.

## Refleksi

Sudahkah kalian memahami teknik dasar permainan bola. Berlatihlah sungguh-sungguh dan tekun. Bertanyalah kepada gurumu jika ada hal-hal yang belum dipahami.



## Rangkuman



1. Contoh permainan bola kecil, antara lain kasti, tenis meja, softball, dan rounders.
2. Contoh permainan bola besar, antara lain sepak bola, bola voli, dan bola basket.
3. Kasti memiliki teknik dasar yang dibedakan menjadi teknik regu pemukul, teknik regu penjaga, dan teknik menangkap bola.
4. Tenis meja memiliki teknik dasar, yaitu teknik memegang bat dan teknik memukul bola.
5. Lari dibedakan menjadi lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (lari halang rintangan), dan lari jarak jauh (maraton).
6. Lompat dibedakan menjadi lompat tinggi dan lompat jauh.
7. Sepak bola memiliki empat teknik dasar, yaitu teknik menendang bola, menyundul bola, menghentikan bola, dan menangkap bola.
8. Bola voli memiliki teknik dasar yang terdiri atas *passing*, *servis*, *smash*, dan *blocking*.



### Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

#### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Pukulan yang menyebabkan bola tidak terpukul secara sempurna adalah pukulan ....
  - a. datar
  - b. sentuhan
  - c. sempurna
  - d. lurus
2. Pemukul pada permainan kasti terbuat dari bahan ....
  - a. besi
  - b. alumunium
  - c. baja
  - d. kayu
3. Berat bola tenis meja adalah berkisar ....
  - a. 2,4 – 2,53 gram
  - b. 2,4 – 2,60 gram
  - c. 2,4 – 2,63 gram
  - d. 2,6 – 2,53 gram
4. Lapangan tenis meja berbentuk bangun ....
  - a. persegi
  - b. persegi panjang
  - c. lingkaran
  - d. trapesium
5. Lari jarak pendek disebut juga ....
  - a. lari halang rintang
  - b. lari maraton
  - c. lari estafet
  - d. *sprint*
6. Berikut yang *tidak* termasuk gaya dalam lompat jauh adalah gaya ....
  - a. jongkok
  - b. berjalan di udara
  - c. menggantung
  - d. menggantung

7. Panjang lapangan sepak bola adalah antara ....
  - a. 64–74 m
  - b. 75–110 m
  - c. 100–110 m
  - d. 101–111 m
8. Jumlah pemain sepak bola tiap regu adalah ... orang.
  - a. 5
  - b. 6
  - c. 11
  - d. 12
9. Jaring pembatas dalam permainan bola voli disebut ....
  - a. net
  - b. kain
  - c. kelambu
  - d. mistar
10. *Passing* dapat dibedakan menjadi *passing* ....
  - a. depan dan belakang
  - b. samping kanan dan kiri
  - c. atas dan bawah
  - d. atas dan samping

**B. Kerjakan soal-soal berikut ini dengan tepat.**

1. Sebutkan peralatan-peralatan yang digunakan dalam permainan kasti.
2. Bagaimanakah cara melakukan pukulan dasar pada kasti?
3. Deskripsikan dua cara memegang bat dalam tenis meja.
4. Apakah yang dimaksud pukulan *backhand*?
5. Sebutkan jarak tempuh untuk lari jarak jauh.
6. Jelaskan gerakan-gerakan dalam lari jarak menengah.
7. Sebutkan teknik dasar lompat tinggi.
8. Sebutkan beberapa cara menghentikan bola dalam sepak bola.
9. Bagaimanakah akhir gerakan *passing* atas dalam permainan voli?
10. Jelaskan sikap awal *passing* bawah yang dilakukan secara perorangan.

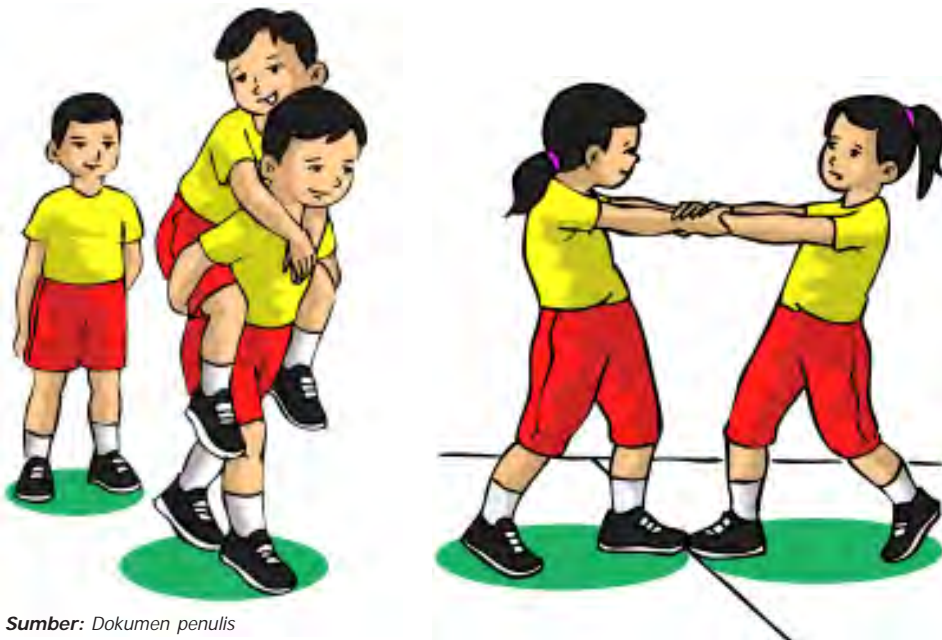
## BAB 2

# LATIHAN KEBUGARAN

### Tujuan Pembelajaran

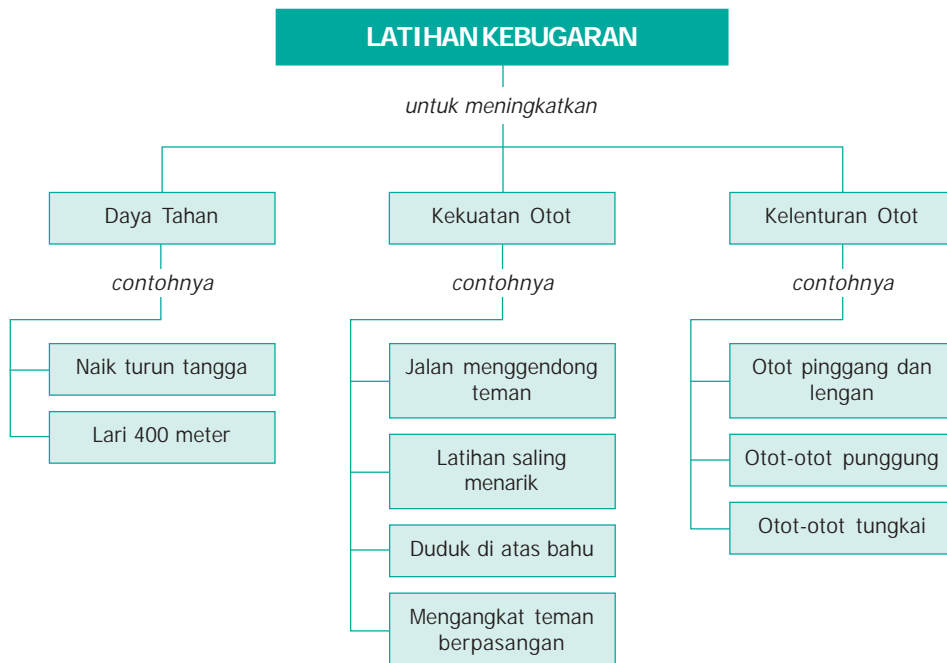
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui dan mempraktikkan:

- jenis-jenis aktivitas untuk meningkatkan daya tahan tubuh,
- jenis-jenis aktivitas untuk meningkatkan kekuatan, dan
- jenis-jenis aktivitas untuk meningkatkan daya kelenturan otot.



*Sumber: Dokumen penulis*

Ayo ceritakan gambar di atas



### Kata Kunci

- Kebugaran
- Daya tahan
- Kekuatan otot
- Kelenturan otot

Apakah kalian gemar berolahraga? Olahraga yang dilakukan secara teratur memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Di dalam kehidupan sehari-hari ada banyak aktivitas yang tergolong dalam olahraga. Sebagai contoh naik turun tangga maupun berlari. Kegiatan tersebut termasuk dalam latihan kebugaran tubuh. Latihan kebugaran dapat dibedakan menjadi latihan daya tahan, latihan kekuatan otot, dan kelenturan otot. Nah, sekarang ikutilah penjelasan berikut ini.

## A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Latihan kebugaran dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu latihan ini juga dapat meningkatkan kekuatan otot-otot tubuh.

### 1. Latihan Meningkatkan Daya Tahan

Daya tahan tubuh perlu ditingkatkan supaya badan senantiasa sehat. Kemampuan untuk melakukan gerak dalam jangka waktu tertentu (kira-kira 30 menit) disebut daya tahan. Dalam bahasa Inggris daya tahan disebut *endurance*. Banyak latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Beberapa contohnya adalah berlari dan naik turun tangga.

#### a. Lari 400 Meter

Masih ingatkah kamu tentang kegiatan lari. Kegiatan berlari sudah kita bahas pada bab sebelumnya. Lari termasuk gerak dasar yang mudah dilakukan. Menjaga daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan berlari 400 m. Cara melakukannya juga tidak sulit. Perhatikan cara melakukan lari 400 m berikut.

- 1) Memulai lari dengan langkah biasa.
- 2) Latihan ini boleh diselingi jalan jika tidak mampu.
- 3) Lakukan latihan ini sampai mencapai jarak 400 meter.
- 4) Hitunglah waktu yang dibutuhkan untuk mencapai jarak 400 meter.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 2.1 Anak berlari 400 meter

### Kamu Perlu Tahu

Pernahkah kalian mendengar tentang lari sambung? Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara bergantian atau beranting. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor pelari lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya. Nomor lari estafet yang sering diperlombakan adalah nomor 4 x 100 meter dan nomor 4 x 400 meter. Dalam melakukan lari sambung bukan saja yang diperlukan, tetapi pemberian dan penerimaan tongkat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.

Sumber: [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)



### b. **Naik Turun Bangku**

Alat yang diperlukan untuk gerak naik turun bangku adalah bangku. Pilihlah bangku yang tidak terlalu tinggi.

Gerakan naik turun bangku ialah sebagai berikut.

- 1) Bangku diletakkan di atas lantai.
- 2) Anak berdiri di depan bangku.
- 3) Kemudian, anak mulai naik ke atas bangku dan turun lagi.
- 4) Selanjutnya, naik lagi dan turun lagi.

Lakukan gerakan naik turun bangku sesuai kemampuan.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 2.2** Naik turun bangku

## 2. **Latihan Meningkatkan Kekuatan Otot**

Kekuatan otot perlu dilatih supaya kebugaran tubuh terjaga. Ada beberapa contoh melatih kekuatan otot. Contohnya adalah berjalan menggendong teman dan latihan saling menarik. Contoh yang lain adalah duduk di atas bahu teman dan mengangkat teman berpasangan.

### a. **Berjalan Menggendong Teman**

Kekuatan otot-otot tungkai dapat ditingkatkan dengan cara menggendong teman. Selain itu, kekuatan otot lengan bahu dan otot dada juga ikut meningkat.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Carilah seorang teman sebagai pasangan berlatih.
- 2) Salah satu berbaris di belakang yang lain.
- 3) Anak yang di depan bertugas menggendong teman di belakangnya.
- 4) Berjalanlah sampai jarak yang disepakati (misalnya 5 meter).
- 5) Lakukanlah secara berulang-ulang sesuai petunjuk guru kalian.

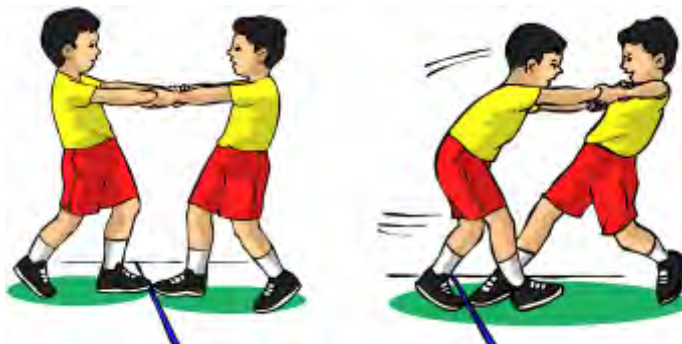


Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 2.3** Anak berjalan menggendong teman

### b. **Latihan Saling Menarik Teman**

Otot-otot lengan tangan dapat ditingkatkan dengan latihan ini. Latihan ini sebaiknya dilakukan oleh dua anak yang seimbang. Maksudnya adalah perkiraan kekuatan tubuhnya sama. Dibutuhkan semacam garis pembatas untuk latihan ini. Anak dinyatakan menang jika mampu menarik lawan hingga melewati garis pembatas.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 2.4 Latihan saling menarik teman

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Carilah seorang teman sebagai pasangan berlatih.
- 2) Pasangan tersebut saling berpegangan.
- 3) Salah satu kaki masing-masing anak berhimpitan di garis batas.
- 4) Kedua anak saling menarik saat aba-aba diserukan.
- 5) Kedua anak saling menarik hingga salah satu anak melewati garis batas.
- 6) Lakukan kegiatan tersebut dengan kaki yang lain.
- 7) Lakukan latihan ini berulang-ulang sesuai petunjuk guru.

### C. Latihan Mengangkat Teman Berpasangan

Latihan ini membutuhkan 3 anak dalam berlatih. Dua anak bertugas sebagai pasangan pengangkat, satu anak lain sebagai yang diangkat.

Cara-cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Buatlah kelompok latihan yang terdiri atas 3 anak. Dua anak sebagai pasangan yang mengangkat, seorang anak sebagai yang diangkat
- 2) Kegiatan pasangan pengangkat, yaitu
  - meletakkan telapak tangan kanan ke lengan kirinya sendiri,
  - lakukan hingga membentuk sudut siku-siku,
  - meletakkan tangan kiri di lengan tangan kiri pasangan, dan
  - pasangan melakukan kegiatan yang sama.
- 3) Mengangkat teman dengan kedua lengan pasangan pengangkat
- 4) Berjalanlah sejauh 3 meter. Lakukan kegiatan yang sama secara bergantian.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 2.5 Berlatih mengangkat teman berpasangan

### Praktik Penjas

Cobalah mencari contoh-contoh latihan lain yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot.

## B. Latihan Meningkatkan Kelenturan Otot

Latihan kebugaran juga dapat meningkatkan kelenturan otot. Banyak latihan yang bisa dilakukan. Di antaranya adalah melenturkan, meregangkan otot pinggang, melatih kelenturan otot badan dan otot tungkai. Bagian-bagian tubuh dilatih kelenturannya untuk mencegah terjadinya cedera. Sebelum berolahraga, sebaiknya melakukan latihan melatih kelenturan otot. Banyak manfaat dari latihan ini. Dengan demikian, kegiatan ini baik dilakukan secara teratur.

### 1. Latihan Kelenturan Otot Pinggang dan Lengan

Latihan ini tidak sulit untuk dilakukan. Perhatikan cara-cara melakukannya berikut ini.

- Ambilah posisi berdiri tegak. Kaki dibuka selebar bahu.
- Meluruskan tangan kiri ke atas. Tangan kanan lurus ke bawah memegang paha.
- Mencondongkan badan ke kiri secara perlahan. Kedua tangan mengikuti gerakan badan.
- Lakukan ke arah yang berlawanan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 2.6 Latihan kelenturan otot pinggang dan lengan

### 2. Latihan Kelenturan Otot Punggung

Otot badan juga perlu dilatih supaya tidak kaku. Perhatikan cara-cara melakukannya berikut ini.

- Ambillah posisi badan merangkak. Tumpuan berada pada kedua lutut dan kedua tangan.
- Kepala diangkat ke atas diikuti liukan badan ke atas. Lakukan hingga punggung seperti melengkung.
- Lakukan posisi tersebut selama 8 hitungan.
- Kembalilah ke posisi awal.
- Lakukan beberapa kali.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 2.7** Latihan kelenturan otot punggung

### 3. Latihan Kelenturan Otot-otot Tungkai

Kaki termasuk bagian tubuh yang penting untuk melakukan gerakan. Otot-otot tungkai kaki perlu dilenturkan supaya tidak kaku. Perhatikan cara-cara melakukannya berikut ini.

- Berdirilah tegak dengan kaki dibuka.
- Posisi kedua tangan di pinggang.
- Angkatlah kaki kanan ke dalam dan tekuk ke samping kanan. Tekukan kaki membentuk sudut siku-siku dengan kaki yang lain.
- Tangan kanan memegang kaki yang ditekuk.
- Pertahankan posisi ini sampai 8 hitungan.
- Lakukan dengan kaki yang lain secara bergantian.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 2.8** Latihan kelenturan otot tungkai

Latihan kebugaran sangat baik untuk menjaga kesehatan badan kita. Setelah mempelajari ini, diharapkan kalian mampu mempraktikkannya. Melatih kebugaran tubuh akan lebih baik bila dilakukan secara rutin dan teratur.

#### Praktik Penjas

Carilah beberapa contoh latihan-latihan lain yang dapat melatih kelenturan otot-otot tubuh.

## Refleksi

Sudahkah kalian memahami latihan kebugaran. Teruslah berlatih melakukan latihan kebugaran untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan otot kalian. Bertanyalah kepada gurumu jika ada hal-hal yang belum dipahami.

## Rangkuman

1. Latihan kebugaran dilakukan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan kelenturan otot.
2. Contoh latihan meningkatkan daya tahan tubuh adalah naik turun tangga dan lari sejauh 400 meter,
3. Contoh latihan meningkatkan kekuatan otot adalah jalan menggondong teman, latihan saling menarik, dan mengangkat teman berpasangan
4. Contoh latihan meningkatkan kelenturan otot adalah melenturkan otot, pinggang dan lengan, melenturkan otot punggung, dan melenturkan otot tungkai.



## Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Kemampuan untuk melakukan gerak dalam jangka waktu tertentu dan terus menerus disebut ....
  - a. daya tarik
  - b. kekuatan
  - c. kelenturan
  - d. daya tahan
2. Lari sejauh 600 meter dapat meningkatkan ....
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kelincahan
  - c. kecepatan
  - d. kelenturan tubuh
3. Berjalan menggondong teman melatih kekuatan otot ....
  - a. kepala dan dada
  - b. kaki dan lengan bahu
  - c. leher dan lengan bahu
  - d. kaki dan tangan
4. Latihan saling menarik teman sebaiknya dilakukan oleh ....
  - a. pasangan anak yang memiliki berat badan berbeda
  - b. pasangan anak yang memiliki tinggi badan berbeda
  - c. pasangan anak yang memiliki kekuatan berbeda
  - d. pasangan yang seimbang
5. Posisi kaki saat anak menaiki bahu kawan yang lain adalah ....
  - a. mengapit pinggang
  - b. mengapit leher
  - c. mengapit kaki
  - d. mengapit tangan

6. Mengangkat teman berpasangan dapat dilakukan oleh ... anak.
  - a. 1
  - b. 2
  - c. 3
  - d. 10
7. Posisi kaki pada awalan latihan kelenturan otot pinggang dan lengan adalah ....
  - a. ditutup rapat
  - b. dibuka lebar
  - c. dibuka selebar tangan
  - d. dibuka selebar bahu
8. Posisi badan diliukkan ke atas termasuk latihan ....
  - a. kelenturan otot badan
  - b. kelenturan otot pinggang
  - c. kelenturan otot lengan
  - d. kelenturan otot tungkai
9. Otot-otot tungkai perlu dilenturkan supaya ....
  - a. cidera
  - b. kram
  - c. tidak kaku
  - d. sakit
10. Melatih kebugaran tubuh sangat baik bila dilakukan secara ....
  - a. berkala
  - b. bertahap
  - c. rutin dan teratur
  - d. jarang

**B. Kerjakan soal-soal berikut ini dengan tepat.**

1. Bagaimanakah cara melakukan kegiatan naik turun tangga?
2. Sebutkan cara melatih kekuatan otot-otot kaki.
3. Mengapa dalam latihan saling menarik teman diperlukan garis batas?
4. Bagaimanakah seseorang dinyatakan kalah saat latihan menarik teman?
5. Mengapa dalam beberapa latihan perlu diawasi oleh guru?
6. Mengapa otot-otot tubuh perlu dilatih kelenturannya?
7. Bagaimanakah cara melatih otot pinggang dan lengan?
8. Bagaimanakah posisi tangan saat badan dicondongkan ke kiri?
9. Bagaimanakah cara melatih kelenturan otot-otot tungkai?
10. Bagaimanakah posisi tekukan kaki pada latihan kelenturan otot tungkai?

# BAB 3

## SENAM LANTAI

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui dan mempraktikkan:

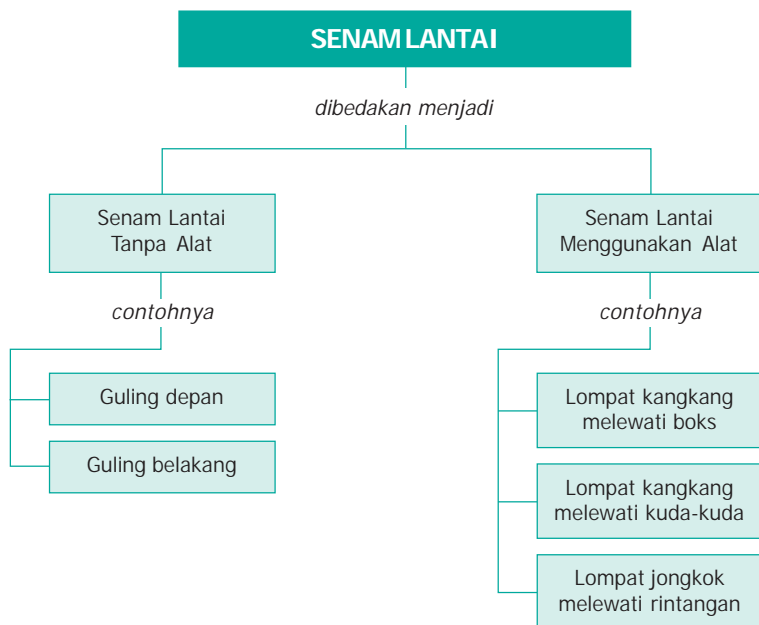
- senam ketangkasan tanpa alat, dan
- senam ketangkasan dengan alat.



**Sumber:** Dokumen penulis

Ayo ceritakan gambar di atas





#### Kata Kunci

- Senam lantai
- Guling belakang
- Lompat jongkok
- Guling depan
- Lompat kangkang



Gambar di depan menunjukkan anak sedang melakukan senam lantai. Senam lantai dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam lantai dilakukan untuk melatih ketangkasan. Mari kita mempelajari senam lantai pada pembahasan berikut.

## A. Senam Lantai Tanpa Alat

Senam lantai dapat dilakukan tanpa menggunakan bantuan alat tertentu. Latihan ini berguna untuk melatih ketangkasan. Ketangkasan berguna untuk melatih badan supaya gesit, lincah, dan cepat. Contoh senam lantai tanpa alat adalah sebagai berikut.

### 1. Guling Depan

Guling depan dilakukan dengan cara berguling ke arah depan. Badan dibentuk seperti bulatan supaya mudah berguling. Cara melakukan guling depan meliputi beberapa tahap. Tahapan dalam guling depan meliputi sikap awalan, gerakan, dan sikap akhiran.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 3.1** Anak melakukan guling depan

- a. Sikap awalan
  - 1) Mengambil sikap awalan dengan berjongkok.
  - 2) Posisi kedua kaki rapat.
  - 3) Kedua tangan menumpu di atas matras.
  - 4) Kedua tangan yang menumpu dibuka selebar bahu.
  - 5) Dagumenempel di pangkal leher.
- b. Gerakan
  - 1) Mengangkat pantat lebih tinggi dari bahu.
  - 2) Kedua kaki diluruskan.
  - 3) Pandangan menuju ke arah perut.
  - 4) Membentuk badan dan anggota badan menyerupai bulatan.
  - 5) Meletakkan bahu pada matras.
  - 6) Menggulingkan badan ke depan.
  - 7) Melipat kedua lutut di depan perut saat berguling.
- c. Sikap akhiran

Sikap akhiran senam ini adalah kembali ke sikap jongkok.

### 2. Guling Belakang

Guling belakang juga tidak menggunakan bantuan alat. Tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 3.2 Anak melakukan guling belakang

- a. Sikap awalan
  - 1) Mengambil posisi jongkok.
  - 2) Pandangan ke arah perut.
  - 3) Kedua tangan berada di samping telinga.
  - 4) Kedua telapak tangan menghadap ke atas.
- b. Gerakan
  - 1) Melakukan gerakan berguling ke belakang.
  - 2) Badan disentuh ke matras, kedua kaki dilemparkan lurus ke belakang.
  - 3) Kedua telapak tangan menyentuh dan menumpu matras.
  - 4) Kedua kaki menyentuh matras.
  - 5) Mendorong telapak tangan ke atas.
- c. Akhiran
 

Sikap akhiran senam ini adalah berdiri dengan sikap sempurna.

### Praktik Penjas

Catatlah dalam buku tugasmu.

Jelaskan perbedaan antara latihan guling depan dan guling belakang.

## B. Senam Lantai Menggunakan Alat

Senam lantai ada yang dilakukan menggunakan alat. Alat diperlukan untuk memudahkan gerakan senam lantai. Alat-alat yang dapat dipakai, antara lain boks, kuda-kuda, dan balok titian. Senam lantai dapat melatih ketangkasan tubuh. Beberapa contoh gerakannya adalah lompat kangkang dan lompat jongkok. Lompat kangkang dapat dilakukan melewati boks. Lompat kangkang juga dapat dilakukan dengan melewati kuda-kuda.

### 1. Lompat Kangkang Melewati Boks

Boks dapat digunakan sebagai alat bantuan senam lantai. Lompat kangkang melewati boks dapat melatih ketangkasan.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 3.3** Lompat kangkang melewati boks

Tahapan-tahapan lompat kangkang adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awalan
  - 1) Mengambil posisi berdiri, kemudian menempatkan boks di depan badan.
  - 2) Mengambil jarak awalan 4–5 langkah ke belakang.
- b. Gerakan
  - 1) Menumpu boks dengan kedua tangan.
  - 2) Mengangkat badan. Mengayunkan kaki yang direntangkan ke arah depan.
  - 3) Badan melewati boks.
  - 4) Melepaskan kedua tangan dari atas boks.
- c. Sikap akhiran
 

Merapatkan kedua kaki saat mendarat.

## 2. Lompat Kangkang Melewati Kuda-kuda

Alat bantu lompat kangkang yang lainnya adalah kuda-kuda. Tahapan-tahapan lompat kangkang ini adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awalan
  - 1) Menentukan jarak awalan.
  - 2) Berlari menuju kuda-kuda sebagai awalan.
- b. Gerakan
  - 1) Menolak dengan kedua kaki ke arah kuda-kuda.
  - 2) Menumpu kuda-kuda dengan kedua tangan.
  - 3) Mengangkat badan sambil mengayunkan kedua kaki yang direntangkan melewati kuda-kuda.
  - 4) Melepaskan kedua tangan dari kuda-kuda.
- c. Sikap akhiran
 

Kaki dirapatkan bersamaan ketika mendarat.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 3.4** Lompat kangkang melewati kuda-kuda

### 3. Lompat Kangkang Melewati Rintangan

Lompat jongkok berbeda dengan lompat kangkang. Hal yang membedakan keduanya adalah sikap badan saat melompat.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 3.5** Lompat jongkok melewati rintangan

Tahapan-tahapan lompat jenis ini meliputi:

- Awalan  
Melakukan awalan dengan berlari menuju rintangan.
- Gerakan
  - Menolak dengan bertumpu dengan kedua kaki bersamaan
  - Melewati rintangan dengan posisi badan jongkok.
- Akhiran  
Melakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan.

#### Praktik Penjas

Coba praktikkan senam lantai dengan alat dan senam lantai tanpa alat.  
Lakukan di bawah pengawasan Bapak atau Ibu guru.

#### Refleksi

Sudahkah kalian memahami teknik senam lantai menggunakan alat dan tidak?  
Pelajarilah dan berlatihlah dengan sungguh-sungguh. Tanyakan kepada gurumu jika ada hal-hal yang belum dipahami.



## Rangkuman



1. Senam lantai dibedakan menjadi senam lantai tanpa alat dan senam lantai menggunakan alat.
2. Contoh senam lantai tanpa alat adalah guling depan dan guling belakang.
3. Alat-alat yang digunakan dalam senam lantai adalah boks, kuda-kuda, dan balok titian.
4. Contoh senam lantai menggunakan alat, antara lain:
  - lompat kangkang melewati boks,
  - lompat kangkang melewati kuda-kuda, dan
  - lompat jongkok melewati rintangan.



## Evaluasi

**Kerjakan di buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Sikap kedua kaki ketika melakukan awalan guling depan adalah ....
  - a. rapat
  - b. renggang
  - c. dibuka selebar bahu
  - d. dibuka selebar tangan
2. Tumpuan tangan saat melakukan guling depan di atas ....
  - a. kuda-kuda
  - b. balok titian
  - c. matras
  - d. boks
3. Pandangan saat melakukan guling belakang ke arah ....
  - a. depan
  - b. dada
  - c. kaki
  - d. perut
4. Sikap akhiran saat mendarat guling belakang adalah ....
  - a. jongkok
  - b. berdiri tegak sikap sempurna
  - c. berdiri condong ke belakang
  - d. berdiri condong ke depan
5. Alat-alat yang termasuk alat bantu senam lantai adalah ....
  - a. matras
  - b. bak pasir
  - c. mistar
  - d. kuda-kuda
6. Latihan senam lantai dapat meningkatkan ....
  - a. kecepatan
  - b. daya tahan
  - c. ketangkasan
  - d. keseimbangan
7. Posisi awal lompat kangkang melewati boks adalah ....
  - a. jongkok
  - b. merangkak
  - c. tiarap
  - d. berdiri

8. Tumpuan saat lompat kangkang melewati boks adalah ....
  - a. kedua tangan
  - b. kepala
  - c. tengkuk leher
  - d. salah satu tangan
9. Pada lompat kangkang saat melewati kuda-kuda posisi kedua kaki ....
  - a. dirapatkan
  - b. direntangkan
  - c. ditekuk
  - d. diluruskan
10. Posisi jongkok melewati rintangan saat badan melewati ....
  - a. di atas rintangan
  - b. di bawah rintangan
  - c. di depan rintangan
  - d. di belakang rintangan

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan ini dengan tepat.**

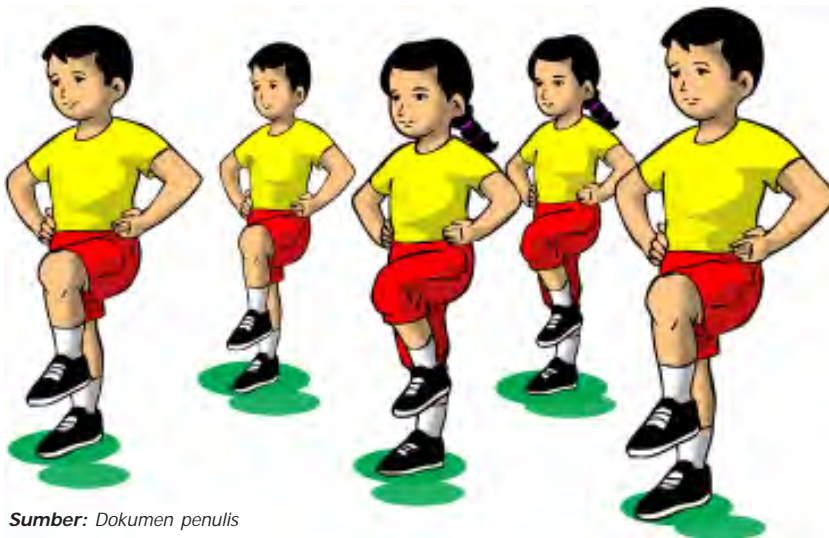
1. Apakah ketangkasan itu?
2. Bagaimanakah posisi kedua tangan saat melakukan guling depan?
3. Bagaimanakah posisi kedua tangan saat melakukan guling belakang?
4. Bagaimanakah sikap akhir lompat kangkang melewati kuda-kuda?
5. Sebutkan contoh latihan senam lantai tanpa alat.
6. Sebutkan contoh alat-alat yang biasa dipakai dalam senam lantai.
7. Bagaimanakah sikap badan saat melakukan lompat jongkok?
8. Bagaimanakah sikap tangan saat menumpu pada guling depan?
9. Mengapa saat berguling badan dibentuk membulat?
10. Mengapa kaki harus direntangkan saat lompat kangkang?

# BAB 4

## GERAK RITMIK

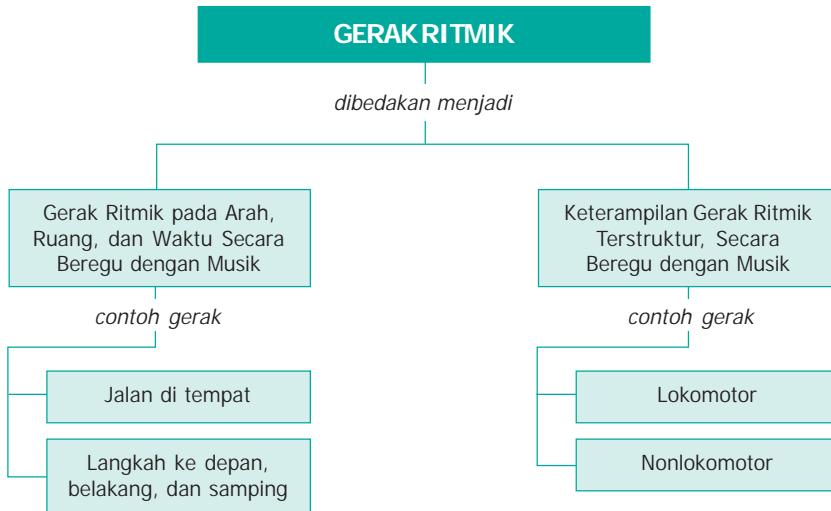
### Tujuan Pembelajaran

- Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui dan mempraktikkan:
- gerak ritmik pada arah, ruang, dan waktu dengan alat musik, dan
  - keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu.



*Sumber: Dokumen penulis*

Ayo ceritakan gambar di atas



### Kata Kunci

- Gerak ritmik
- Gerak langkah



Gerak ritmik berguna untuk menjaga stamina tubuh. Gerak ritmik meliputi gabungan berbagai macam gerak. Gerakan ini memiliki bermacam-macam variasi. Agar kamu memahami gerak ritmik tersebut, ikutilah penjelasan berikut.

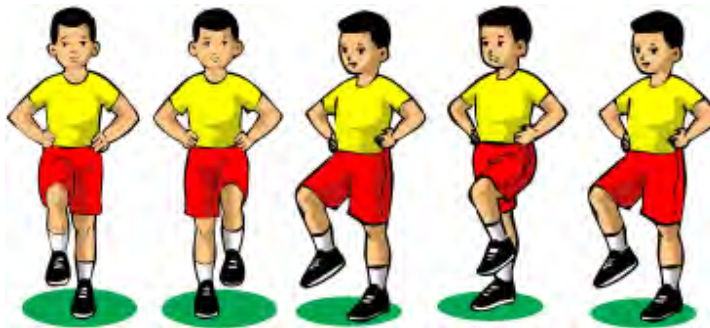
## **A. Gerak Ritmik pada Arah, Ruang, dan Waktu secara Beregu dengan Musik**

Ada banyak variasi dari gerakan ini. Gerak ini melibatkan gerakan kaki, tangan, dan pinggang. Gerakan jalan di tempat merupakan contohnya. Contoh variasi gerakan yang lain adalah gerakan langkah. Gerak langkah ada yang ke depan, belakang, dan samping. Gerakan-gerakan ini melibatkan gerakan kaki. Latihan gerak akan lebih menyenangkan dan semangat bila disertai musik.

### **1. Gerakan Jalan di Tempat**

Gerakan jalan di tempat mudah dilakukan. Berikut adalah cara-cara melakukannya.

- a. Sikap awal
  - 1) Berdiri berjajar secara teratur, dengan cara kedua tangan direntangkan.
  - 2) Sikap badan tegak dan kedua kaki rapat.
  - 3) Meletakkan tangan di pinggang.
  - 4) Pandangan lurus ke depan.
- b. Gerakan jalan di tempat tidak mengubah arah
  - 1) Mula-mula mengangkat paha kanan setinggi rata-rata air.
  - 2) Dilanjutkan mengangkat paha kiri setinggi rata-rata air.
  - 3) Diulangi lagi mengangkat paha kanan setinggi rata-rata air.
  - 4) Dilanjutkan mengangkat paha kiri setinggi rata-rata air.
  - 5) Menutup kedua kaki kembali pada sikap semula.
- c. Gerak jalan di tempat dilanjutkan serong kanan dan kiri
  - Serong kanan
    - 1) Mengangkat paha kanan setinggi rata-rata air.
    - 2) Mengangkat paha kiri setinggi rata-rata air.
    - 3) Mengangkat paha kanan setinggi rata-rata air, diikuti gerakan serong ke kanan.
    - 4) Mengangkat paha kiri setinggi rata-rata air. Posisi badan serong ke kanan.
    - 5) Mengangkat paha kanan setinggi rata-rata air. Posisi badan tetap serong ke kanan.
    - 6) Mengangkat paha kiri setinggi rata-rata air. Diikuti gerakan serong ke kiri. Posisi badan kembali ke sikap semula.
    - 7) Mengangkat paha kanan rata-rata air.
    - 8) Menyejajarkan kaki kanan dengan kaki kiri.
    - 9) Paha kiri diangkat, ditutup dan berhenti.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 4.1** Anak melakukan jalan di tempat dilanjutkan serong kanan

➤ Serong kiri

- 1) Mengangkat paha kanan setinggi rata-rata air.
- 2) Mengangkat paha kiri setinggi rata-rata air.
- 3) Mengangkat paha kanan setinggi rata-rata air, diikuti gerakan serong ke kiri.
- 4) Mengangkat paha kiri setinggi rata-rata air. Posisi badan serong ke kiri.
- 5) Mengangkat paha kanan setinggi rata-rata air. Posisi badan tetap serong ke kiri.
- 6) Mengangkat paha kiri setinggi rata-rata air. Diikuti gerakan serong ke kanan. Posisi badan kembali ke sikap semula.
- 7) Mengangkat paha kanan rata-rata air.
- 8) Menyejajarkan kaki kanan dengan kaki kiri.
- 9) Paha kiri diangkat, ditutup dan berhenti.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 4.2** Anak melakukan jalan di tempat dilanjutkan serong kiri

## 2. Gerak Langkah ke Depan, Belakang, Samping Kanan dan Kiri

a. Gerak langkah ke depan dan ke belakang

- 1) Sikap awal
  - Badan berdiri tegak.
  - Kedua tangan diletakkan di pinggang.
  - Kaki disejajarkan dan posisi rapat.
  - Pandangan ke arah depan.

2) Gerakan

- Kaki kanan dilangkahkan ke depan.
- Kaki kiri dilangkahkan ke depan.
- kaki kanan ke belakang.
- kaki kiri ke belakang sejajar kaki kanan.
- kaki kanan dilangkahkan ke belakang.
- kaki kiri dilangkahkan ke belakang.
- kaki kanan ke depan.
- kaki kiri ke depan sejajar kaki kiri. Posisi kaki dirapatkan.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 4.3** Gerakan langkah ke depan dan ke belakang

b. Gerakan langkah ke samping kanan dan kiri

1) Sikap awal

- Badan berdiri tegak.
- kedua tangan diletakkan di pinggang.
- kaki disejajarkan dengan posisi rapat.
- pandangan ke arah depan.

2) Gerakan

- Melangkahkan kaki kanan ke kanan.
- Kaki kiri dirapatkan ke kaki kanan.
- Dengan sikap jinjit, kaki kanan dilangkahkan ke kanan.
- Kaki kiri dirapatkan ke kaki kanan.
- Kaki kiri ke samping kiri, diikuti kaki kanan merapat ke kiri.
- Kaki kiri ke samping kiri lagi, diikuti kaki kanan merapat ke kiri.
- Ulangi gerakan tersebut sesuai petunjuk guru.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 4.4** Gerakan langkah ke samping kanan dan kiri

Pernahkah kamu mendengar istilah "senam irama"?

Carilah persamaan dan perbedaan antara senam irama dan ritmik.

## B. Keterampilan Gerak Ritmik Terstruktur Secara Beregu

Sebelum belajar mengenai keterampilan ini, kalian perlu tahu tentang gerak terstruktur. Gerak terstruktur adalah gerakan sesuai petunjuk. Arahan dapat dilakukan oleh guru dan pelatih olahraga. Contoh gerak ritmik yang dilakukan terstruktur ada dua. Di antaranya adalah gerak lokomotor dan non lokomotor.

### 1. Gerak Locomotor

Gerak lokomotor muncul karena ada gerakan perpindahan tempat. Gerak lokomotor di antaranya adalah melangkah, mendorong, melompat, menarik, dan sebagainya. Contoh gerakan secara beregu adalah sebagai berikut.

- a. Melangkah ke depan dan ke belakang
  - 1) Sikap awal
    - Berdiri berjajar dan beregu.
    - Badan tegap, posisi kaki dirapatkan.
  - 2) Gerakan
    - a) Melangkahkan kaki kanan ke depan sambil mengayunkan tangan kiri ke depan, tangan kanan ke belakang.
    - b) Melangkahkan kaki kiri ke depan sambil mengayunkan tangan kanan ke depan, tangan kiri ke belakang.
    - c) Mengulangi gerakan **a**.
    - d) Merapatkan kaki kiri ke kaki kanan.
    - e) Merapatkan kedua tangan di samping badan.
    - f) Mengulangi gerakan **a** sampai **e** dengan langkah ke belakang.
- b. Jingkat ke samping
  - 1) Sikap awal
    - a) Berdiri berjajar dan beregu.
    - b) Kedua kaki dirapatkan dan sejajar.
    - c) Kedua tangan diletakkan di pinggang.
  - 2) Gerakan
    - a) – Mengangkat kaki kiri.
    - Menekuk lutut kaki kanan sedikit.
    - Melakukan gerakan jingkat ke kanan samping.
    - Menurunkan kaki kiri hingga sejajar kaki kanan.

- b) – Mengangkat kaki kanan.
- Menekuk lutut kaki ke kiri sedikit.
- Melakukan gerakan jingkat ke samping kiri.
- Menurunkan kaki kanan hingga sejajar kaki kiri.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 4.5** Gerakan jingkat ke samping

c. Gerakan mendorong ke depan atas

1) Sikap awal

- a) Berdiri berjajar berbaris
- b) Sikap kaki dirapatkan dan sejajar
- c) Mengepalkan kedua telapak tangan ke arah bawah, diletakkan di depan dada.
- d) Meluruskan siku hampir sejajar bahu.

2) Gerakan

- a) – Mendorong kedua kepalan tangan ke atas depan.
- Meluruskan kaki kiri ke belakang.
- Menekuk lutut kaki kanan sedikit.
- b) – Menarik kedua kepalan tangan ke depan dada.
- Mengembalikan kaki kiri ke sikap awal.
- c) Mengulangi gerakan a, hanya saja yang diluruskan adalah kaki kanan.
- d) Sikap badan kembali ke sikap semula.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 4.6** Gerakan mendorong ke depan atas

## 2. Gerakan Nonlokomotor

Gerakan nonlokomotor termasuk gerak ritmik. Pada gerakan nonlokomotor tidak terjadi perpindahan tempat. Gerakan ini meliputi meregang gerakan memutar, mengayun, bergoyang, dan meliuk. Beberapa contoh gerakan nonlokomotor adalah sebagai berikut.

a. Gerakan mengayun lengan



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 4.7 Tahapan gerakan mengayun lengan

Tahapan-tahapannya meliputi:

- 1) Sikap awal
  - a) Badan tegap dalam barisan.
  - b) Pandangan ke arah depan.
  - c) Kedua tangan diletakkan di samping badan.
- 2) Gerakan
  - a) Kaki kanan dibuka ke samping sambil mengayunkan kedua tangan ke samping, lurus dengan bahu.
  - b) Menerapkan kembali kaki kanan sambil mengayunkan kedua tangan ke depan bawah badan, posisi kedua tangan menyilang.
  - c) Kaki kiri dibuka ke samping sambil mengayunkan kedua tangan ke samping, lurus dengan bahu.
  - d) Merapatkan kaki kiri sejajar kaki kanan, sementara kedua lengan dikembalikan ke sikap semula.

b. Gerakan meregangkan otot

Gerakan meregangkan otot mudah dilakukan. Gerakan ini berfungsi untuk melatih kelenturan tubuh. Kita dapat menemukan gerakan-gerakan ini dalam senam kesegaran jasmani. Peregangan otot bermanfaat untuk melenturkan otot lengan, dada, kaki, leher, dan lainnya. Gerakan meregangkan otot dilakukan dengan cara menarik otot ke arah yang berlawanan. Perhatikan gambar berikut.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 4.8 Gerakan meregangkan otot

Gambar tersebut menunjukkan gerakan peregangan otot. Posisi kaki, lengan, dan pinggang direntangkan ke arah berlawanan.



## Praktik Penjas

Buatlah perbandingan antara gerak lokomotor dan nonlokomotor. Susunlah dalam bentuk tabel sebagai berikut.

No.	Perbandingan Gerak	
	Lokomotor	Nonlokomotor

Praktikkan keterampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu. Mintalah petunjuk gurumu dalam melakukannya.

## Kamu Perlu Tahu

### Jenis dan Macam Gangguan pada Otot Manusia

Pada manusia terdapat beberapa masalah atau gangguan kesehatan pada otot yang terdapat pada tubuh, yaitu

- 1. Kelelahan Otot**  
Kelelahan otot adalah suatu keadaan di mana otot tidak mampu lagi melakukan kontraksi sehingga mengakibatkan terjadinya kram otot atau kejang-kejang otot.
- 2. Astrofi Otot**  
Astrofi otot adalah penurunan fungsi otot akibat dari otot yang menjadi kecil dari kehilangan fungsi kontraksi. Biasanya disebabkan oleh penyakit poliomielitis.
- 3. Distrofi Otot**  
Distrofi otot adalah suatu kelainan otot yang biasanya terjadi pada anak-anak karena adanya penyakit kronis atau cacat bawaan sejak lahir.
- 4. Kaku Leher/Leher Kaku/Stiff**  
Kaku leher adalah suatu kelainan yang terjadi karena otot yang radang/peradangan otot trapesius leher karena salah gerakan atau adanya hentakan pada leher serta menyebabkan rasa nyeri dan kaku pada leher seseorang.
- 5. Hipotrofit Otot**  
Hipotrofit otot adalah suatu jenis kelainan pada otot yang menyebabkan otot menjadi lebih besar dan tampak kuat disebabkan karena aktivitas otot yang berlebihan yang umumnya karena kerja dan olahraga berlebih.
- 6. Hernis Abdominal**  
Hernis abdominal adalah kelainan pada dinding otot perut yang mengakibatkan penyakit hernia atau turun berok, yaitu penurunan usus yang masuk ke dalam rongga perut.

**Sumber:** [www.organisasi.org](http://www.organisasi.org). *Jenis dan Macam Gangguan pada Otot Manusia*.

## Refleksi

Sudahkah kalian memahami jenis-jenis gerakan ritmik? Penguasaan terhadap gerak ritmik haruslah dilakukan dengan sungguh-sungguh. Jangan ragu untuk bertanya kepada gurumu tentang materi yang belum dipahami.



## Rangkuman



1. Gerak ritmik dibedakan menjadi dua macam, yaitu
  - a. Gerak ritmik pada arah, ruang, dan waktu secara beregu dengan musik.
  - b. Gerak ritmik terstruktur secara beregu dengan musik.
2. Contoh gerak ritmik pada arah ruang dan waktu secara beregu adalah gerak:
  - a. Jalan di tempat.
  - b. Langkah ke depan, belakang, dan samping.
3. Contoh gerak ritmik terstruktur secara beregu adalah gerak:
  - a. lokomotor, dan
  - b. nonlokomotor.
4. Gerak terstruktur adalah gerakan sesuai petunjuk.
5. Gerak lokomotor meliputi gerakan melangkah, mendorong, melompat, menarik, dan sebagainya.
6. Gerak nonlokomotor meliputi gerakan mengayunkan lengan, meregangkan otot, dan sebagainya.



## Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Gerakan sesuai dengan petunjuk disebut gerak ....
  - a. meliukkan tubuh
  - b. nonlokomotor
  - c. lokomotor
  - d. terstruktur
2. Gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat adalah ....
  - a. lokomotor
  - b. nonlokomotor
  - c. jingkat ke samping kanan
  - d. peregangan
3. Gerakan peregangan otot dilakukan dengan menarik otot ke arah ....
  - a. berlawanan
  - b. searah
  - c. lurus
  - d. bawah
4. Gerakan menarik dan mendorong termasuk gerakan ....
  - a. nonlokomotor
  - b. peregangan otot
  - c. senam kesegaran jasmani
  - d. lokomotor
5. Sikap badan pada awalan langkah ke samping kanan dan kiri ialah ....
  - a. condong ke depan
  - b. condong ke belakang
  - c. berdiri tegak
  - d. meliukkan badan ke samping
6. Gerak nonlokomotor termasuk gerak ritmik ....
  - a. berirama
  - b. beregu
  - c. terorganisasi
  - d. terstruktur



7. Sikap tangan kiri saat kaki kanan ke depan, pada gerakan lokomotor adalah ....
- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| a. diayunkan ke depan    | c. digeser ke samping kanan |
| b. diayunkan ke belakang | d. digeser ke samping kiri  |
8. Sikap kedua telapak tangan pada gerakan mendorong ke atas ialah ....
- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| a. dikepalkan di bawah perut | c. diluruskan di depan dada    |
| b. dikepalkan di depan dada  | d. diluruskan di samping badan |
9. Gerakan meregangkan otot berguna melatih ....
- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| a. kekuatan tubuh   | c. kelenturan tubuh   |
| b. daya tahan tubuh | d. keseimbangan tubuh |
10. Gerakan akhir pada jingkat ke samping adalah ....
- |   |
|---|
| a. meluruskan kaki                        |
| b. menurunkan kaki sejajar kaki yang lain |
| c. meluruskan kaki ke belakang            |
| d. menekuk lutut sedikit ke atas          |

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Bagaimanakah pandangan saat gerakan jalan di tempat?
2. Bagaimanakah sikap kaki pada gerakan akhir serong kanan?
3. Deskripsikan sikap awal langkah depan dan belakang.
4. Sebutkan contoh gerakan nonlokomotor.
5. Bagaimanakah posisi lutut saat jingkat ke samping kiri?
6. Bagaimanakah posisi lutut saat gerakan mendorong ke atas?
7. Jelaskan mengenai gerakan nonlokomotor secara singkat.
8. Jelaskan mengenai gerakan lokomotor secara singkat.
9. Dimanakah kita banyak menjumpai gerakan peregang otot?
10. Sebutkan tiga contoh gerak untuk meregangkan otot.

# BAB 5

## BUDAYA HIDUP SEHAT

### Tujuan Pembelajaran

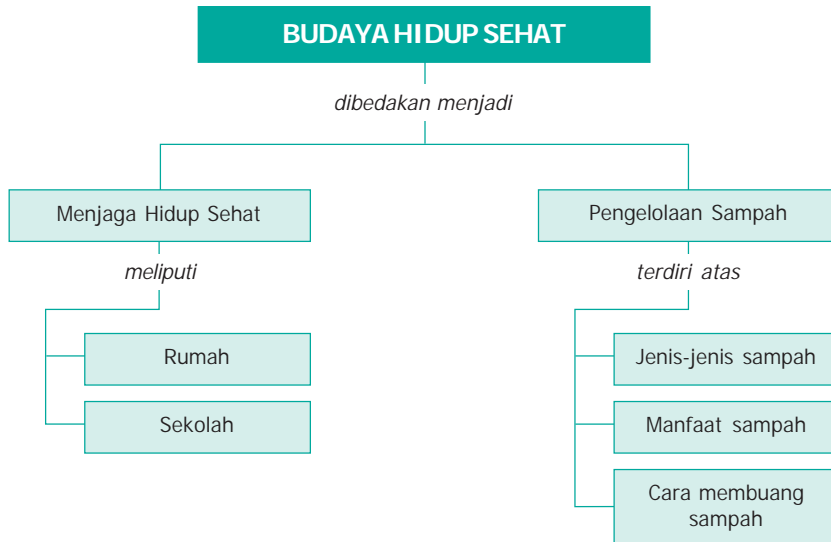
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui cara:

- menjaga kebersihan di rumah dan sekolah, dan
- mengelola sampah dan membuang sampah pada tempatnya.



**Sumber:** Dokumen penulis

Ayo ceritakan gambar di atas



**Kata Kunci**

- Kebersihan
- Hidup sehat
- Sampah
- Penyakit
- Lingkungan

Lingkungan tempat kita tinggal perlu dijaga kebersihannya. Lingkungan adalah daerah yang ada di sekitar kita. Lingkungan sekitar haruslah kita pelihara. Kelestarian lingkungan menjadi tanggung jawab bersama. Hubungan kerja sama dapat diwujudkan dalam melestarikan budaya hidup sehat. Lingkungan sehat membantu kita untuk terhindar dari penyakit. Bagaimanakah cara mewujudkan hidup sehat? Jawabannya akan diuraikan dalam bab ini.

## A. Menjaga Kebersihan Rumah dan Sekolah

Kebersihan rumah dan sekolah perlu dijaga. Rumah adalah tempat tinggal kita. Sekolah adalah tempat kita belajar bersama kawan-kawan dan guru. Rumah dan sekolah yang bersih membuat kita nyaman dan sehat.

### 1. Menjaga Kebersihan Rumah

Kebersihan rumah perlu dijaga untuk menciptakan lingkungan sehat. Rumah sehat bukan berarti rumah mewah dan besar. Rumah yang sederhana dan kecil pun dapat dikatakan sehat. Asalkan rumah tersebut terawat dan terjaga kesehatannya. Rumah sehat memiliki syarat-syarat tertentu yang harus dipenuhi. Berikut ini adalah syarat-syarat tersebut.

- Terdapat ventilasi rumah yang cukup untuk keluar masuk udara.
- Memiliki sumber air yang bersih.
- Memiliki kamar mandi dan toilet yang bersih.
- Terdapat bak sampah untuk membuang sampah.
- Terdapat aliran ke selokan untuk membuang air kotor.
- Sinar matahari cukup.
- Terdapat tanaman hijau.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 5.1 Rumah sehat



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 5.2 Membersihkan rumah dengan keluarga

Rumah yang sehat selalu dijaga kebersihannya. Membersihkan rumah merupakan kewajiban seluruh anggota keluarga. Alat-alat yang biasa digunakan untuk membersihkan rumah adalah sapu, kemoceng, sikat, dan kain lap. Membersihkan rumah akan lebih baik jika dilakukan rutin.

Cara-cara membersihkan rumah adalah sebagai berikut.

- Membersihkan lantai menggunakan sapu dan kain pel. Lantai akan lebih nyaman jika dibersihkan minimal dua kali sehari.
- Kaca jendela dibersihkan dengan semprotan pembersih kaca dan kain bersih. Kain yang dipakai sebaiknya berbahan lembut dan menyerap air pembersih.
- Membersihkan langit-langit rumah dengan sapu panjang.
- Membersihkan meja dan kursi dengan kain agak basah.
- Membersihkan kamar mandi secara teratur.

Bahan-bahan pembersih dibutuhkan dalam merawat dan membersihkan rumah. Meskipun demikian, kita harus berhati-hati dalam memilihnya. Gunakan bahan-bahan yang aman bagi kesehatan. Bahan-bahan pembersih merupakan bahan tambahan kebersihan. Penggunaannya sebaiknya sesuai petunjuk dan aturan pemakaian.

## 2. Menjaga Kebersihan Sekolah

Sekolah adalah tempat kalian menimba ilmu. Di sekolah kalian belajar bersama kawan dan guru. Sekolah yang bersih membuat kita nyaman dalam belajar. Belajar akan lebih menyenangkan jika ditunjang dengan lingkungan sehat. Budaya hidup sehat perlu diterapkan di sekolah. Kalian harus bekerja sama dalam mewujudkan lingkungan yang bersih. Pembentukan regu piket perlu dilakukan. Hal tersebut untuk melatih siswa dalam menjaga kebersihan sekolah.

Pembentukan regu piket membantu siswa lebih bertanggung jawab. Mereka mendapat tugas membersihkan lingkungan secara bergiliran. Upaya membersihkan kelas dapat dilakukan sebagai berikut.

- Menyapu ruang kelas setiap hari.
- Membersihkan meja guru dan meja kelas.
- Membersihkan papan tulis sekolah.
- Membuang sampah pada tempatnya.
- Menjaga kebersihan lingkungan sekitar kelas.

Menjaga kebersihan kelas merupakan tanggung jawab warga sekolah. Pola dan gaya hidup sehat ini sangat bermanfaat. Gaya hidup sehat dapat membentuk sikap cinta kebersihan. Kebersihan merupakan pangkal kesehatan. Lingkungan yang sehat menjauhkan kita dari penyakit.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 5.3 Menjaga kebersihan sekolah



### Tugas

Adakah regu piket di kelasmu? Jika sudah ada sebutkan pembagian kerja untuk regu piketmu. Catatlah pada buku tulismu. Selanjutnya, laporkan kepada guru.

## B. Pengelolaan Sampah

Manusia melakukan aktivitas untuk kelangsungan hidupnya. Makan, minum, mencuci, bekerja merupakan beberapa contoh aktivitas. Setiap aktivitas manusia akan menghasilkan sisa-sisa tertentu. Sampah adalah sisa-sisa aktivitas manusia dan alam yang belum memiliki nilai ekonomis. Sampah perlu dikelola supaya tidak mencemari lingkungan. Kali ini kita akan membahas mengenai jenis-jenis manfaat dan cara membuang sampah.

## 1. Jenis-jenis Sampah

Sampah jika dibiarkan saja akan mengganggu kebersihan lingkungan secara umum. Sampah dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

### a. Sampah Padat (Anorganik)

Sampah anorganik adalah sampah yang terdiri atas bahan-bahan anorganik. Contoh bahan-bahan anorganik adalah bahan logam, plastik, kaca, karet, dan kaleng. Sifat sampah anorganik adalah tahan lama dan sukar membusuk. Sampah ini tidak mudah diuraikan oleh mikroorganisme tanah. Apabila dibuang sembarangan, sampah anorganik dapat menimbulkan pencemaran tanah.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 5.4 Sampah padat (anorganik)

### b. Sampah Basah (Organik)

Sampah organik adalah sampah yang terdiri atas bahan-bahan organik. Sifat sampah organik adalah tidak tahan lama dan cepat membusuk. Biasanya sampah jenis ini berasal dari makhluk hidup. Contohnya adalah sayur-sayuran, buah-buah yang membusuk, sisa nasi, daun, dan sebagainya.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 5.5 Sampah basah (organik)

Sampah organik mudah diuraikan mikroorganisme tanah. Hanya saja jenis sampah akan menimbulkan bau kurang sedap jika tidak dikelola dengan baik.

Selain dua jenis sampah tersebut, ada pula jenis sampah cair dan gas. Penjelasan materi ini akan diuraikan pada Bab 12.

## 2. Manfaat Sampah

Sampah bisa diubah menjadi barang lain yang mempunyai nilai ekonomis. Bagaimana caranya? Caranya adalah dengan melakukan pengelolaan yang baik pada sampah. Sampah dapat didaur ulang melalui proses tertentu. Daur ulang dapat dilakukan pada jenis sampah organik maupun anorganik. Sampah yang sudah didaur ulang diharapkan memiliki manfaat baru.

### a. Manfaat Sampah Padat (Anorganik)

Sampah anorganik bisa diperoleh dari sisa-sisa tumbuhan dan hewan.

- 1) Daun-daunan dari pohon yang membusuk dapat diubah menjadi pupuk kompos. Pupuk kompos diperlukan untuk menyuburkan tanaman atau pohon.
- 2) Kotoran hewan seperti sapi, kerbau, unggas, dan kambing dapat didaur ulang. Kotoran ini dapat diubah menjadi pupuk kandang. Pupuk kandang bermanfaat untuk menyuburkan tanaman. Akhir-akhir ini banyak para petani yang menggunakan pupuk kandang. Pupuk kandang mempunyai kelebihan. Kelebihan pupuk kandang adalah murah dan mudah didapatkan.

### b. Manfaat Sampah Basah (Organik)

- 1) Jenis plastik  
Plastik dapat didaur ulang menjadi barang lain. Contohnya, antara lain jepit rambut, hiasan, dan mainan.

- 2) Jenis karet  
Sampah berbahan karet misalnya ban bekas, karet gelang, dan sol sepatu. Sampah jenis karet dapat diubah menjadi bentuk lain. Contohnya, kerajinan ban menjadi kursi, meja, dan barang-barang lainnya.
- 3) Jenis logam  
Bahan-bahan logam adalah bahan yang terbuat dari besi, aluminium, dan bahan logam lainnya. Bahan-bahan logam dapat didaur ulang menjadi pagar, alat-alat rumah tangga, bahan bangunan, dan pipa besi.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 5.6 Hasil daur ulang sampah plastik

### 3. Cara Membuang Sampah

Sampah yang dibuang sembarangan dapat mencemari lingkungan. Kita harus membuang sampah pada tempatnya. Sampah sebaiknya dibuang berdasarkan jenisnya. Pembuangan sampah organik sebaiknya dibedakan dengan sampah anorganik.

Cara-cara membuang sampah, yaitu

- a. Membuang sampah di tempat sampah.
- b. Membedakan tempat pembuangan sampah yang organik dan anorganik.
- c. Menutup bak sampah untuk menghindari bau dan lalat.
- d. Memendam sampah organik ke dalam tanah.
- e. Mendaur ulang sampah-sampah anorganik. Tujuannya adalah menambah nilai ekonomisnya.

Kita tidak boleh mengabaikan cara-cara membuang sampah. Membuang sampah sembarangan dapat mengakibatkan:

- a. Sumber penyakit  
Sampah yang tidak ditutup akan dihinggapi lalat. Lalat dapat menjadi sumber penyakit perut.
- b. Bau tak sedap  
Sampah yang dibiarkan saja dapat menyebabkan bau busuk. Bau busuk dapat mengganggu pernapasan kita.
- c. Mengurangi keindahan lingkungan  
Lingkungan yang kotor tidak sedap dipandang mata.

Tambahan wawasan mengenai sampah perlu kalian perhatikan. Nah, sekarang tugas kalian adalah berpartisipasi menjaga kebersihan lingkungan dari sampah. Mari kita lakukan dengan hati yang tulus dan ikhlas.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 5.7 Membuang sampah di tempat sampah





## Tugas

- Perhatikan lingkungan tempat tinggalmu.  
Sebutkan sampah-sampah yang termasuk dalam
- sampah organik, dan
  - sampah anorganik.

## Praktik Penjas

Mari praktikkan sikap menjaga kebersihan rumah dan sekolah. Usaha apa saja yang sudah kalian lakukan dalam menjaga kebersihan rumah dan sekolah?

## Kamu Perlu Tahu

### Sumber Energi Alternatif

Apabila kita menengok pasar-pasar tradisional di Indonesia sangat menjijikkan. Bau sampah yang sebagian besar sisa-sisa kotoran sayur-mayur menumpuk begitu saja di pojok-pojok pasar. Namun, siapa sangka dari sanalah muncul ide cemerlang mahasiswa Institut Teknologi Bandung (ITB). Mereka menemukan sumber energi baru berbahan baku sampah dari pasar-pasar tradisional tersebut.

Kedua karya mahasiswa ITB itu bisa menjadi solusi mengurangi beban masyarakat, sebagai sumber energi alternatif, karena harga bahan bakar minyak (BBM) terus naik. Selain itu, karya mereka juga bisa menyelamatkan lingkungan.

Tangki atau plastik itu digunakan untuk menampung sampah-sampah organik (sampah yang mudah hancur). Dalam bahasa ilmiahnya dikenal sebagai bioreaktor. Kemudian, bioreaktor itu dilengkapi selang yang disesuaikan dengan kebutuhan untuk menyalurkan gas yang dihasilkan. Selanjutnya, bagian dari bioreaktor itu diberi lubang untuk membuang limbah sampah yang tidak bisa dikonversi.

Untuk mendapatkan biogas yang diinginkan, bioreaktor (tangki) harus bersifat anaerobik. Menurut Riasta, tangki itu tak boleh ada oksigen dan udara yang masuk sehingga sampah-sampah organik yang dimasukkan ke dalam bioreaktor bisa dikonversi mikroba.

Dalam skala kecil, sampah rumah menghasilkan 1.000 liter sampah atau 300 kg sampah, sudah dapat menghasilkan sekitar 50–60 persen gas  $\text{CH}_4$ , metan, dan sisanya karbon dioksida.

Dalam satu bulan sudah dapat menghasilkan biogas. Jelas kalau sudah dimanfaatkan untuk kompor gas sudah bisa menghemat bahan bakar yang harganya cukup mahal.

Sementara sampah dari bioreaktor yang tidak dapat dikonversi dan berupa limbah dapat dimanfaatkan untuk kompos. Limbah kompos itu dapat digunakan sebagai pupuk untuk tanaman.

**Sumber:** *www.Media Indonesia.com, 2 Juni 2004*

## Refleksi

Kebersihan lingkungan di mana pun kita berada haruslah menjadi perhatian bersama. Kebersihan lingkungan terkait dengan penanganan sampah. Nah, untuk itu kalian harus membiasakan melakukan perilaku cinta lingkungan. Sudahkah kalian melakukannya?





## Rangkuman



1. Lingkungan adalah daerah yang ada di sekitar kita.
2. Kebersihan rumah dan sekolah perlu dijaga untuk menciptakan lingkungan sehat.
3. Regu piket perlu dibentuk dalam upaya menjaga kebersihan sekolah.
4. Sampah adalah sisa-sisa aktivitas manusia dan alam yang belum mempunyai nilai ekonomis.
5. Sampah dibedakan menjadi sampah padat (anorganik) dan sampah basah (organik).
6. Sampah akan lebih bermanfaat bila didaur ulang menjadi bahan lain.
7. Sampah harus dibuang ke tempat sampah sesuai jenisnya.



## Evaluasi

**Kerjakan di buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Lingkungan sehat membantu kita terhindar dari ....
  - a. olahraga
  - b. makanan
  - c. penyakit
  - d. kesehatan
2. Tempat kita belajar bersama kawan dan guru adalah ....
  - a. rumah
  - b. sekolah
  - c. masyarakat
  - d. pos ronda
3. Berikut ini merupakan syarat rumah sehat, yaitu ....
  - a. tidak memiliki sumber air bersih
  - b. sinar matahari tidak cukup
  - c. kamar mandi dan WC kotor
  - d. memiliki ventilasi yang cukup
4. Membersihkan kelas dapat dilakukan dengan pembentukan ....
  - a. pengurus kelas
  - b. regu baris-berbaris
  - c. regu piket
  - d. regu senam
5. Berikut termasuk waktu-waktu untuk membersihkan kelas, yaitu ....
  - a. sebelum pelajaran dimulai
  - b. istirahat sekolah
  - c. pulang sekolah
  - d. pelajaran berlangsung
6. Aktivitas manusia menghasilkan sisa-sisa yang disebut ....
  - a. minuman
  - b. barang
  - c. sampah
  - d. makanan
7. Sampah yang bersifat mudah membusuk adalah sampah ....
  - a. organik
  - b. anorganik
  - c. logam
  - d. aluminium

8. Sampah dapat ditambah nilai ekonomisnya dengan cara ....
  - a. dipendam dalam tanah
  - b. dibakar
  - c. didaur ulang
  - d. dibuang sembarangan
9. Sampah yang tidak ditutup menimbulkan ....
  - a. bau yang enak
  - b. sumber kesehatan
  - c. lingkungan bersih dan indah
  - d. bau tak sedap
10. Lalat dapat menjadi media ....
  - a. sumber gizi
  - b. sumber makanan
  - c. sumber penyakit
  - d. sumber minuman

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Apakah rumah sehat itu? Jelaskan dengan bahasamu sendiri.
2. Sebutkan tiga syarat rumah sehat.
3. Sebutkan tiga cara membersihkan rumah yang baik.
4. Mengapa regu piket perlu dibentuk?
5. Sebutkan upaya-upaya membersihkan kelas.
6. Apakah yang disebut dengan sampah anorganik?
7. Sebutkan tiga contoh sampah organik.
8. Jelaskan dua contoh manfaat sampah organik.
9. Mengapa membuang sampah perlu dibedakan menurut jenisnya?
10. Mengapa membuang sampah sembarangan dapat menjadi sumber penyakit?

Kerjakan di buku tugasmu.

**A. Pilihlah jawaban yang paling benar.**

1. Jumlah pemain kasti adalah ....
  - a. 5
  - b. 6
  - c. 11
  - d. 12
2. Lama istirahat permainan kasti adalah ....
  - a. 10 menit
  - b. 20 menit
  - c. 30 menit
  - d. 45 menit
3. Kebanyakan bola tenis meja terbuat dari bahan ....
  - a. kayu
  - b. mika
  - c. *celluloid*
  - d. karet
4. Nilai sama 20-20 pada tenis meja disebut ....
  - a. *out*
  - b. *game poin*
  - c. *game*
  - d. *deuce*
5. Lari, lompat, jalan, dan lempar termasuk gerak dasar ....
  - a. atletik
  - b. senam ritmik
  - c. senam lantai
  - d. sepak bola
6. Gaya flop dan gunting merupakan gaya-gaya dalam ....
  - a. lompat tinggi
  - b. lompat jauh
  - c. lari jarak pendek
  - d. basket
7. Daya tahan tubuh sering dikenal dengan istilah ....
  - a. *strength*
  - b. *endurance*
  - c. *agility*
  - d. *speed*
8. Latihan saling menarik teman dapat meningkatkan ....
  - a. kecepatan
  - b. kelenturan otot
  - c. kekuatan tubuh
  - d. daya tahan tubuh
9. Tumpuan badan saat posisi merangkak adalah pada ....
  - a. kepala
  - b. kedua tangan
  - c. kedua kaki
  - d. perut
10. Melenturkan otot berguna mencegah ....
  - a. sakit badan
  - b. sakit kepala
  - c. cidera
  - d. luka-luka
11. Latihan duduk di bahu teman melatih kekuatan ....
  - a. otot bahu dan kepala
  - b. otot tangan dan kaki
  - c. otot pinggang dan kaki
  - d. otot bahu dan kaki
12. Lari dengan jarak 600 meter dapat melatih ....
  - a. kekuatan otot
  - b. kecepatan
  - c. kelenturan otot
  - d. daya tahan tubuh
13. Senam lantai berguna melatih ....
  - a. ketangkasan
  - b. kecepatan
  - c. keseimbangan
  - d. kekuatan

14. Guling depan termasuk senam lantai ....
  - a. berirama
  - b. tanpa irama
  - c. menggunakan alat
  - d. tanpa alat
15. Posisi dagu pada guling depan adalah menempel di ....
  - a. matras
  - b. pangkal leher
  - c. perut
  - d. kaki
16. Saat melewati kuda-kuda posisi kedua kaki adalah ....
  - a. dirapatkan
  - b. disejajarkan
  - c. direntangkan
  - d. ditarik ke belakang
17. Berikut ini *bukan* alat yang digunakan dalam senam lantai adalah ....
  - a. boks
  - b. mistar
  - c. kuda-kuda
  - d. balok titian
18. Sikap awalan guling belakang adalah ....
  - a. lari pelan-pelan
  - b. sikap sempurna
  - c. berdiri tegak
  - d. jongkok
19. Senam meliputi gabungan berbagai macam ....
  - a. permainan
  - b. olahraga
  - c. gerak
  - d. musik
20. Pandangan mata saat jalan di tempat adalah ....
  - a. lurus ke depan
  - b. lurus ke belakang
  - c. lurus ke samping
  - d. lurus ke bawah

## B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan tepat.

1. Pada gerakan serong kiri, paha kiri diangkat setinggi ....
2. Gerakan terstruktur sebaiknya diarahkan oleh ....
3. Gerak lokomotor dan nonlokomotor termasuk gerak ....
4. Sikap badan kembali ke sikap semula pada gerak mendorong ke atas merupakan sikap ....
5. Rumah, masyarakat, dan sekolah termasuk macam-macam ....
6. Kebersihan rumah harus selalu ....
7. Rumah yang bersih akan menciptakan ....
8. Salah satu syarat rumah sehat adalah ....
9. Alat untuk membersihkan lantai rumah adalah ....
10. Sampah yang dibuang sembarangan menimbulkan ....

## C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.

1. Sebutkan contoh permainan bola besar.
2. Sebutkan alat-alat yang dibutuhkan dalam permainan kasti.
3. Apa sajakah yang termasuk teknik dasar tenis meja?

4. Sebutkan dua contoh latihan meningkatkan daya tahan tubuh.
5. Jelaskan cara-cara melakukan guling depan secara singkat.
6. Sebutkan contoh senam lantai menggunakan alat.
7. Sebutkan variasi-variasi gerak dalam gerak ritmik.
8. Mengapa dalam senam terstruktur kita membutuhkan arahan guru?
9. Jelaskan cara mengelola sampah yang baik.
10. Sebutkan beberapa manfaat sampah yang dikelola.

## **SEMESTER 2**

- ▶▶ **PERMAINAN DAN OLAHRAGA**
- ▶▶ **LATIHAN KEBUGARAN JASMANI**
- ▶▶ **SENAM LANTAI**
- ▶▶ **SENAM KESEGARAN JASMANI**
- ▶▶ **RENANG GAYA BEBAS DAN  
DASAR-DASAR KESELAMATAN  
DI AIR**
- ▶▶ **BERKEMAH DAN POLA HIDUP SEHAT**
- ▶▶ **MENJAGA KEBERSIHAN  
LINGKUNGAN**

# BAB 6

## PERMAINAN DAN OLAAHRAGA

### Tujuan Pembelajaran

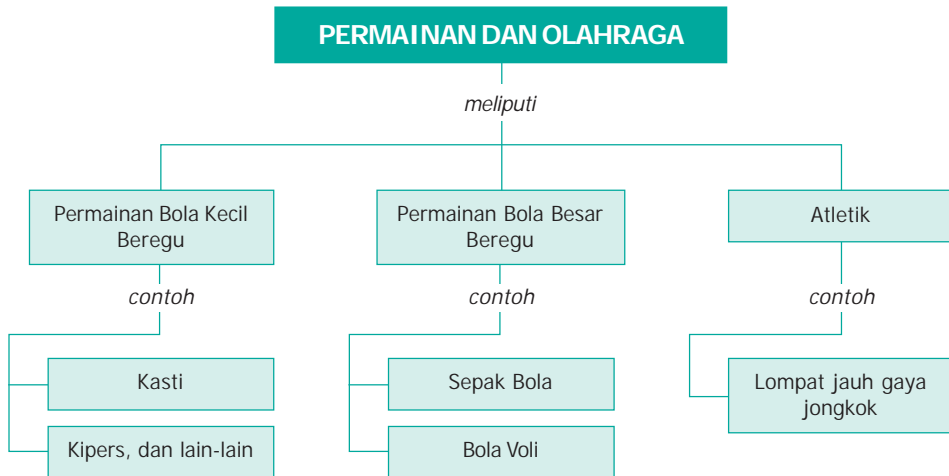
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui dan mempraktikkan:

- permainan bola kecil beregu,
- permainan bola besar beregu, dan
- cabang olahraga atletik.



*Sumber: Dokumen penulis*

Ayo ceritakan gambar di atas



#### Kata Kunci

- Permainan
- Olahraga
- Atletik



Banyak permainan yang dilakukan dengan beregu. Di antaranya adalah sepak bola, voli, kasti, dan kippers. Permainan tersebut dilakukan oleh jumlah pemain tertentu. Ada persamaan dari permainan-permainan tersebut. Permainan tersebut mengandalkan kerjasama tim/regu. Permainan tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri. Berdasarkan macamnya permainan dan olahraga dibagi 3 macam. Macam permainan dan olahraga adalah permainan bola kecil beregu, bola besar beregu, dan atletik. Pada bab sebelumnya sudah dibahas mengenai permainan ini. Masih ingatkah kalian dengan permainan-permainan tersebut? Pemahaman lebih lanjut akan kamu pelajari dalam bab ini.

## A. Permainan Bola Kecil Beregu

Permainan bola dibedakan menjadi bola kecil dan besar. Permainan bola kecil maupun besar dapat dimainkan secara beregu dan perorangan. Contoh untuk beregu adalah kasti dan kippers.

### 1. Kasti

Bab sebelumnya sudah dibahas mengenai permainan kasti. Regu kasti dibedakan menjadi regu pemukul dan regu penjaga.

#### a. Teknik Regu Pemukul

- 1) Teknik berlari  
Berlari secepat mungkin dan zig-zag untuk menghindari lawan.
- 2) Teknik memukul bola melambung jauh tinggi.
  - Membuka kaki selebar bahu dan sejajar.
  - Bola dilemparkan lurus di depan tubuh.
  - Mengayunkan pemukul ke belakang kemudian ke depan.
  - Pemukul diayunkan dengan sekuat-kuatnya mengenai bola.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 6.1** Teknik memukul bola melambung jauh tinggi

- 3) Memukul bola ke arah depan samping
  - Membuka kaki selebar bahu dan sejajar.
  - Mengayunkan pemukul ke samping belakang.
  - Mencondongkan badan ke samping kiri.
  - Mengayunkan pemukul dari belakang ke depan sampai menyentuh bola.
  - Pemukul diayunkan dengan cepat dan kuat saat menyentuh bola.



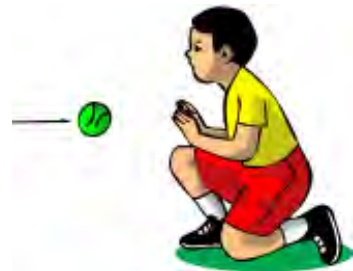
Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 6.2** Teknik memukul bola ke arah depan samping

### b. Teknik Regu Penjaga

Regu penjaga bertugas melempar dan menangkap bola. Regu penjaga berusaha melempar bola ke arah lawan (regu pemukul).

- 1) Teknik menangkap bola setinggi lutut
  - Mula-mula mengambil sikap jongkok ke arah pelembar bola.
  - Meletakkan lutut kanan ke tanah.
  - Kedua tangan diluruskan ke depan.
  - Menangkap bola dan menariknya ke badan
- 2) Teknik melempar bola menyusur tanah
  - Posisi badan berdiri menghadap ke arah penangkap.
  - Mengayunkan bola dari belakang ke depan.
  - Melepaskan bola rendah di depan badan.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 6.3** Cara menangkap bola setinggi lutut



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 6.4** Cara melempar bola menyusur tanah

- 3) Teknik melempar bola lurus setinggi lutut
  - Posisi kaki kiri ke depan.
  - Posisi badan menghadap pada pelembar bola.
  - Mengayunkan tangan yang menggenggam bola dari belakang ke depan. Ayunan tangan melalui samping lutut.
  - Melepaskan bola saat di depan badan.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 6.5** Cara melempar bola setinggi lutut

- 4) Teknik menangkap bola menyusur tanah
  - Posisi badan menghadap pelempar.
  - Kedua kaki menyentuh tanah, posisi berlutut.
  - Kedua tangan menangkap bola dari pelempar.

#### c. **Taktik Permainan Kasti**

Setiap permainan kasti mempunyai taktik bermain. Taktik permainan kasti dibedakan menjadi taktik regu pemukul dan penjaga.

##### 1) Taktik regu pemukul

- Kesempatan memukul dilakukan oleh pemain 1 sampai 12. Khusus pemain ke-12 mendapat kesempatan 3 kali pemukulan.
- Memukul bola dengan tepat, cepat, dan kuat supaya bola terpukul sempurna.
- Mengusahakan bola yang dipukul tidak mudah ditangkap lawan.
- Hasil pemukul bola ke arah tempat kosong jauh dari penjaga.

##### 2) Taktik regu penjaga

- Mengamati dan menebak arah pemukul bola.
- Melemparkan bola ke arah lawan diusahakan pada jarak dekat (tidak terlalu jauh).
- Berusaha menjebak pelari ke luar lapangan supaya terkena pergantian bebas.
- Menangkap dan melempar bola dengan tepat ke arah lawan.
- Memilih pelari terdepan untuk mematikan langkah regu pemukul.

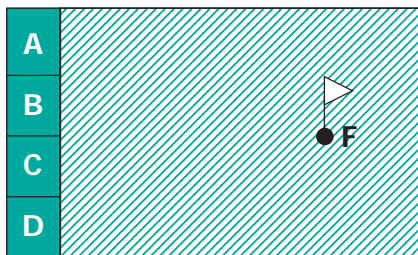


Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 6.6** Cara menangkap bola menyusur tanah

#### d. **Bermain dengan Peraturan Dimodifikasi**

Peraturan kasti dapat dimodifikasi untuk memudahkan permainan. Hal ini dapat dilakukan untuk menyesuaikan jumlah anak yang ada. Peraturan dapat dimodifikasi mempertimbangkan luas daerah permainan. Aturan permainan disesuaikan dengan luas lapangan yang sempit.



*Keterangan:*

- A = Tempat pemain
- B = Tempat pelambung bola
- C = Tempat pemukul
- D = Tempat penjaga belakang
- F = Tempat hinggap
- [Diagonal lines] = Tempat regu penjaga

**Gambar 6.7** Area bermain kasti (lapangan yang disesuaikan dengan luas daerah permainan)

Cara melakukan permainan kasti yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- 1) Membagi siswa putra dan putri menjadi 2 regu.
- 2) Menggunakan satu tiang bebas untuk bermain.
- 3) Membuat lapangan disesuaikan dengan luas lahan yang dipakai.

## 2. Kipers

### a. Aturan Permainan

Permainan kipers hampir sama dengan permainan kasti. Permainan kipers membutuhkan dua regu untuk bermain. Kipers terdiri atas regu pemukul dan regu penjaga. Banyaknya pemain tiap regu adalah 12 orang. Cara bermainnya adalah sebagai berikut.

- 1) Regu pemukul
  - a) Wasit meniup peluit sebagai tanda dimulainya permainan.
  - b) Bola dilambungkan oleh pemukul bola, kemudian memukulnya dengan pemukul kayu.
  - c) Si pemukul bola dengan cepat berlari ke tempat hinggap. Si pemukul juga dapat lari ke ruang bebas.
- 2) Regu penjaga
  - a) Berusaha menangkap dan mendapatkan bola yang dipukul.
  - b) Melemparkan bola kepada pemukul yang berlari.
  - c) Pelari yang terkena lemparan bola dinyatakan mati

Jika terjadi demikian maka harus terjadi pergantian regu pemain. Nilai 1 diperoleh bila pelari dapat kembali ke ruang bebas dengan bantuan pukulan teman. Nilai 2 diperoleh bila pelari berhasil kembali ke ruang bebas tanpa bantuan teman.

### b. Cara Mematikan Lawan

- 1) Melemparkan bola ke arah pelari yang menuju tiang hinggap atau ruang bebas.
- 2) Membakar ruang bebas. Maksudnya ketika seluruh pemain berada di ruang hinggap, bola dilempar ke ruang bebas yang kosong.
- 3) Menangkap bola dari si pemukul bola sebanyak tiga kali berturutan.

**c. Hak Memukul**

- 1) Setiap pemain mendapatkan kesempatan dan hak memukul satu kali.
- 2) Khusus pemain pembebas berhak memukul tiga kali pukulan. Pemain pembebas biasanya adalah pemain terakhir.

**d. Pukulan Benar**

Ketentuan-ketentuan melakukan pukulan benar adalah sebagai berikut.

- 1) Bola jatuh mengenai peralatan di dalam lapangan.
- 2) Bola jatuh/menyentuh benda/ditangkap regu penjaga di luar lapangan. Hal tersebut dengan catatan telah melewati batas tengah lapangan permainan.

**e. Cara Hinggap**

- 1) Tidak boleh ke luar dari lingkaran hinggap, kecuali jika ingin ke ruang bebas.
- 2) Pemukul bola berlari menghindari lemparan bola regu penjaga.
- 3) Pemukul berlari menuju tiang hinggap yang ada dalam lingkaran.

**f. Pergantian Regu**

Pergantian regu dilakukan antara pergantian regu penjaga menjadi regu pemukul. Pergantian party dibedakan menjadi pergantian bebas dan pergantian tidak bebas.

**1) Pergantian bebas**

Pergantian bebas terjadi jika tidak ada proses mematikan lawan selama pergantian regu pemain. Hal ini terjadi pada saat pergantian regu penjaga ke regu pemukul. Hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya pergantian bebas adalah sebagai berikut.

- a) Kayu pemukul terlepas dan ke luar dari ruang pemukul saat memukul. Selain itu, kayu pemukul masuk ke wilayah lapangan permainan.
- b) Regu penjaga berhasil membakar ruang bebas yang kosong.
- c) Pukulan terakhir pembebas regu pemukul tidak kena atau salah memukul.
- d) Regu pemukul tidak menyentuh tiang hinggap, tetapi masuk ke ruang bebas. Kecuali dia tidak kena saat dilempar bola dan melewati garis tengah.
- e) Regu pemukul sengaja menghambat permainan.
- f) Pelari sengaja menyentuh bola.
- g) Regu pemukul sengaja melakukan tindakan yang merugikan lawan.

**2) Pergantian tidak bebas**

Pergantian tidak bebas terjadi jika dalam satu pergantian party, regu penjaga dapat menangkap bola 3 kali berturut-turut. Ketika bola dilempar tinggi ke atas, regu penjaga segera lari ke tiang atau ruang bebas. Regu penjaga juga harus berlari untuk menghindari lemparan bola.

### g. *Penilaian*

Cara penilaian permainan kipers adalah sebagai berikut.

- 1) Nilai 1 terjadi jika:
  - a) Dapat menangkap bola yang dipukul lawan secara langsung.
  - b) Dapat memukul benar dan kembali ke ruang bebas. Hal ini dengan catatan mendapat bantuan pukulan regunya.
- 2) Nilai 2 terjadi jika:

Dapat memukul benar dan kembali ke ruang bebas. Hal ini dengan catatan tidak mendapat bantuan dari pukulan regunya.



### Tugas

Perhatikan permainan kipers dan kasti. Selanjutnya, tuliskan perbedaan kedua permainan tersebut ke dalam sebuah tabel berikut.

No.	Perbedaan	
	Kipers	Kasti

## B. Permainan Bola Besar Beregu

Permainan bola besar beregu membutuhkan lapangan tertentu. Sepak bola dan voli termasuk permainan bola besar beregu. Lapangan voli dan sepak bola memiliki bentuk dan ukuran yang berbeda. Sebelumnya, sudah dibahas mengenai permainan-permainan bola besar beregu. Bab ini akan menjelaskan lebih lanjut mengenai sepak bola dan voli.

### 1. Sepak Bola

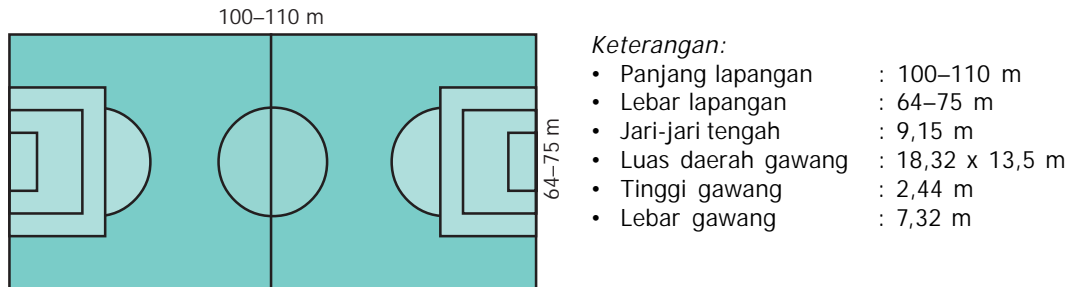
#### a. *Jumlah Pemain dan Lama Permainan*

Sepak bola dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri atas 11 orang. Permainan sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Regu yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan menjadi pemenangnya. Pertandingan dilakukan 2 x 45 menit. Permainan ini dipimpin satu orang wasit dan dua orang penjaga garis.

#### b. *Lapangan Sepak Bola*

Bentuk lapangan sepak bola adalah persegi panjang. Dalam peraturan yang sesungguhnya, lapangan standar sepak bola berukuran 100–110 meter, lebar 64–74

meter. Lapangan juga dilengkapi dengan dua gawang di kedua sisi lebarnya. Namun, untuk keperluan pembelajaran sepak bola di sekolah dapat menggunakan halaman sekolah. Luas lapangan apat disesuaikan dengan keadaan di sekolah.



**Gambar 6.8** Lapangan sepak bola ukuran standar

### c. Teknik Dasar Menendang Bola

Permainan sepak bola memiliki teknik dasar tertentu. Teknik dasar sepak bola meliputi cara menembak bola, menggiring bola, dan merampas bola.

#### 1) Menembak Bola

Menembak bola memiliki teknik dasar tertentu. Teknik ini dapat dilatih dengan sasaran gawang ukuran kecil. Gawang dapat dibuat dengan ukuran 1 x 1 m. Perhatikan cara-cara menembak berikut.

- 1) Mengambil jarak dari 5 sampai 10 m di depan gawang. Ambil sikap berdiri.
- 2) Meletakkan bola di bawah depan badan.
- 3) Menendang bola tanpa ancang-ancang.
- 4) Menendang bola dengan kaki bagian dalam. Posisinya tegak lurus ke arah sasaran.
- 5) Mengejar bola kemudian menendang lagi dengan kaki bagian luar.
- 6) Melanjutkan latihan dengan mengambil ancang-ancang lebih dahulu.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 6.9** Menendang bola dengan kaki bagian dalam



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 6.10** Menendang bola dengan kaki bagian luar

## 2) *Menggiring Bola*

Keterampilan menggiring bola diperlukan dalam sepak bola. Menggiring bola harus memperhatikan posisi lawan. Sedapat mungkin dalam menggiring bola harus dijaga agar tidak direbut lawan. Latihan menggiring bola dapat dilakukan dengan latihan melewati rintangan.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 6.11** Anak menggiring bola melewati rintangan

Rintangan dapat dibuat dari bendera dan tiang yang ditancapkan. Setiap anak berlatih menggiring bola secara bergiliran dan waktu tertentu.

## 3) *Merebut Bola*

Teknik merebut bola dari lawan dapat dilakukan dengan beberapa cara. Merebut bola dapat dilakukan dari depan dan samping. Tekniknya dapat dilakukan dengan menyundul dan meluncur. Teknik ini dilakukan untuk menghentikan lawan.

### a) *Merebut bola dari depan*

Cara-cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Mendekati lawan yang membawa bola sedekat mungkin.
- (2) Mengayunkan kaki bagian dalam ke belakang.
- (3) Menempatkan kaki di depan bola untuk merintanginya. Menekuk sedikit lutut dan menggunakan kaki tumpu sebagai tumpuan berat badan.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 6.12** Merebut bola dari depan





Sumber: Dokumen penulis

Gambar 6.13 Merebut bola dari samping

b) *Merebut bola dari samping*

Cara-cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berusaha mendekati lawan.
- (2) Meletakkan kaki tumpu di dekat bola.
- (3) Merebut bola dengan kaki bagian dalam. Posisi kaki menghadang di bagian depan bola.
- (4) Mencondongkan badan ke arah samping. Meletakkan berat badan ke kaki tumpu. Kaki ditekuk pada lutut.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 6.14 Merebut bola dengan meluncur

c) *Merebut bola dengan meluncur*

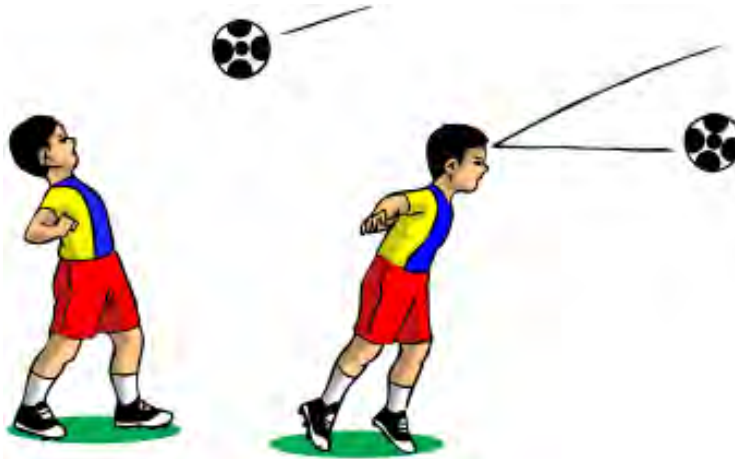
Cara ini disebut *Sliding Tackle*. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berusaha mendekati lawan.
- (2) Salah satu kaki diluncurkan. Dapat dilakukan dengan posisi kaki luar, telapak kaki, dan kaki bagian dalam.
- (3) Menekuk lutut untuk kaki yang tidak digunakan meluncur.
- (4) Menyodok bola yang direbut hingga ke luar dari genggamannya lawan.

d) *Menyundul bola*

Menyundul bola sering dikenal dengan istilah *Heading*. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Posisi berdiri, sikap kaki seperti melangkah.
- (2) Pandangan mata mengarah pada bola yang datang.
- (3) Pinggang dilentingkan ke belakang.
- (4) Otot leher dikeraskan.
- (5) Menggerakkan pinggang ke arah depan.
- (6) Menyundul bola dengan dahi.
- (7) Menggerakkan kedua lengan ke belakang. Hal ini berfungsi menambah kekuatan dan kecepatan.
- (8) Menggerakkan badan ke arah depan.
- (9) Meluruskan kedua lutut mengangkat kedua tumit dari tanah.
- (10) Pandangan mata mengikuti arah bola yang disundul.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 6.15 Menyundul bola

## 2. Bola Voli Mini

### a. Lapangan Bola Voli mini

Lapangan bola voli mini berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

- Panjang lapangan 12 meter
- Lebar net putra 6 meter
- Tinggi net putri 2 meter
- Tinggi net putra 2,5 meter
- Bola yang digunakan nomor 4
- Jumlah pemain dalam satu regu ada 4 orang dengan cadangan 2 orang

### b. Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mini

Masih ingatkah kamu dengan teknik dasar bola voli? Teknik dasar bola voli meliputi *servis*, *smash*, *passing*, dan *blocking*. Pada bab ini hanya akan dibahas mengenai *servis* dan *smash*. Perhatikan penjelasannya berikut ini.

#### 1) Servis

*Servis* adalah pukulan untuk mengawali permainan bola voli. *Servis* dibedakan menjadi *servis atas* dan *servis bawah*.

##### a) Servis atas

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- (1) Memegang bola dengan tangan kiri.
- (2) Posisi telapak tangan ke arah bola. Tangan diregangkan.
- (3) Memukul bola dapat dengan cara jari-jari tangan terbuka dan tergenggam.
- (4) Kaki kanan dilangkahkan masuk lapangan, setelah melakukan pukulan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 6.16 Servis atas

b) *Servis bawah*

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

(1) Sikap awal

- (a) Posisi berdiri salah satu kaki berada di depan.
- (b) Menekuk lutut sedikit.
- (c) Mencondongkan badan sedikit ke depan.
- (d) Memegang bola di depan badan dengan tangan kiri.

(2) Gerakan

- (a) Mengayunkan tangan kanan ke belakang.
- (b) Melambungkan bola sampai setinggi kepala dengan tangan kiri.
- (c) Mengayunkan tangan ke depan untuk memukul bola.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 6.17 Servis bawah

## 2) Smash

*Smash* adalah pukulan mematikan dalam permainan bola voli. Smash dilakukan dengan pukulan tajam dan menukik. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 6.18** Melakukan smash

- a) Sikap awal  
Menempatkan diri kira-kira dari 2 sampai 3 langkah dari tempat tumpuan.
- b) Gerakan
  - (1) Lari dengan langkah kecil yang semakin lama semakin lebar.
  - (2) Kedua kaki digunakan sebagai tumpuan.
  - (3) Bola dipukul dengan telapak tangan sekerasnya dan menukik. Arah pukulan bola melewati net ke daerah lawan.
  - (4) Posisi lengan yang memukul adalah lurus.

### c. **Bermain Bola Voli Mini**

Permainan bola voli mini dapat dimainkan pada lapangan yang tidak begitu luas. Bermain bola voli mini dapat menggunakan lapangan yang disesuaikan dengan keadaan sekolah.

Setelah mempelajari teknik bermain bola voli, tentu kamu ingin memainkannya. Bermainlah dengan peraturan yang sederhana. Peragakan teknik-teknik dasar yang telah kamu pelajari.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 6.19** Bermain bola voli mini

#### d. **Mengembangkan Kerjasama**

Untuk permainan beregu, dibutuhkan kerjasama antarpemain. Ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan, yaitu

- Disiplin diri sendiri baik di dalam atau di luar permainan.
- Dalam permainan tidak boleh egois (bermain sendiri).
- Melakukan kerjasama dalam menyerang dan bertahan.
- Saling membantu dan melengkapi kekurangan pemain lain.
- Saling menghargai antarpemain.

### **C. Atletik**

Atletik meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat. Lompat dapat dibedakan menjadi lompat jauh dan lompat tinggi.

#### • **Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut.

##### a. Teknik awalan

Melakukan awalan dengan cara berlari lambat kemudian dipercepat. Jarak teknik awalan tersebut dilakukan kira-kira 10 m.

##### 1) Berjalan

- a) Mengambil langkah biasa kira-kira 3–4 m.
- b) Lengan diayunkan untuk mengimbangi langkah kaki.

##### 2) Percepatan langkah

- a) Melakukannya dengan berlari.
- b) Badan agak condong ke depan.
- c) Pandangan ke arah depan bawah.
- d) Menjelang tumpuan melakukan lari jarak pendek sejauh 4–6 m.
- e) Menumpu dengan kaki yang terkuat.

##### b. Teknik tolakan

Teknik tolakan disebut juga teknik menumpu.

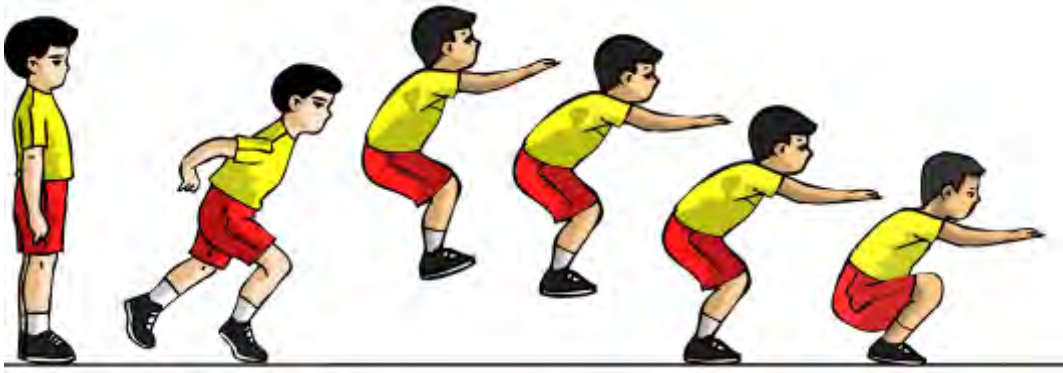
- 1) Kaki terkuat digunakan untuk menumpu.
- 2) Kaki yang lain (kaki ayun) diayunkan ke depan atas.
- 3) Menggunakan kedua lengan ke depan atas.

##### c. Gerakan di udara (gaya)

- 1) Menyejajarkan kaki ayun dengan kaki tumpu.
- 2) Tangan berada ke depan atas.
- 3) Pandangan mata lurus ke depan.

##### d. Teknik mendarat

- 1) Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan.
- 2) Posisi lutut seperti mengeper.
- 3) Kedua tangan berada ke depan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 6.20 Teknik mendarat dalam lompat jauh

## Refleksi

Sudahkah kalian memahami materi dalam bab ini dengan baik? Teknik dasar dalam setiap permainan haruslah kalian kuasai dengan baik. Bertanyalah kepada guru jika ada hal-hal yang belum dipahami.

## Rangkuman

1. Kasti dan kipers dibagi menjadi regu pemukul dan regu penjaga.
2. Pergantian regu dilakukan antara pergantian regu penjaga menjadi regu pemukul.
3. Teknik dasar permainan sepak bola meliputi cara menembak bola, menggiring bola, dan merampas bola.
4. Teknik dasar bola voli meliputi *servis*, *smash*, *passing*, dan *blocking*.
5. Cabang olahraga atletik meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat.



## Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Berikut ini merupakan permainan bola besar, yaitu ....
  - a. golf
  - b. kipers
  - c. basket
  - d. softball
2. Teknik melempar bola termasuk teknik dari ....
  - a. regu penjaga
  - b. regu pemukul
  - c. regu baris berbaris
  - d. regu berlari

3. Memukul bola dilakukan dengan cara mengayunkan pemukul dari ....
  - a. depan ke belakang
  - b. samping kanan ke depan
  - c. samping kiri ke belakang
  - d. belakang ke depan
4. Sikap awalan menangkap bola setinggi lutut adalah ....
  - a. sikap berdiri tegak
  - b. sikap jongkok
  - c. sikap menghindari
  - d. sikap berlari
5. Latihan menembak bola dilakukan menggunakan gawang berukuran ....
  - a. 4 x 4 m
  - b. 3 x 3 m
  - c. 2 x 2 m
  - d. 1 x 1 m
6. Merampas bola dapat dilakukan dengan cara ....
  - a. dari belakang
  - b. meninju
  - c. *heading*
  - d. memukul
7. Merampas bola dengan cara menyundul bola disebut ....
  - a. *sliding tackle*
  - b. *smash*
  - c. *heading*
  - d. *servis*
8. Pukulan tajam menukik dan mematikan dalam voli disebut ....
  - a. *servis*
  - b. *smash*
  - c. *passing*
  - d. *blocking*
9. Posisi badan saat awalan *servis* bawah adalah ....
  - a. berdiri tegak
  - b. condong ke belakang
  - c. condong ke depan
  - d. melayang
10. Posisi tangan saat memegang cakram adalah ....
  - a. lurus ke bawah
  - b. lurus ke atas
  - c. lurus ke samping kanan
  - d. lurus ke samping kiri

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Sebutkan teknik melempar bola menyusur tanah.
2. Jelaskan cara bermain kasti yang telah dimodifikasi.
3. Sebutkan beberapa aturan dalam permainan kipers.
4. Apakah yang dimaksud pergantian tidak bebas itu?
5. Jelaskan cara penilaian dalam kipers.
6. Bagaimanakah caranya menggiring bola?
7. Sebutkan cara melakukan awalan lompat tinggi gaya guling perut.
8. Sebutkan teknik awalan dalam lempar cakram.
9. Bagaimanakah gerakan badan saat di atas mistar?
10. Bagaimanakah cara melakukan teknik tolakan dalam lompat jauh gaya jongkok.



# BAB 7

## LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui dan mempraktikkan:

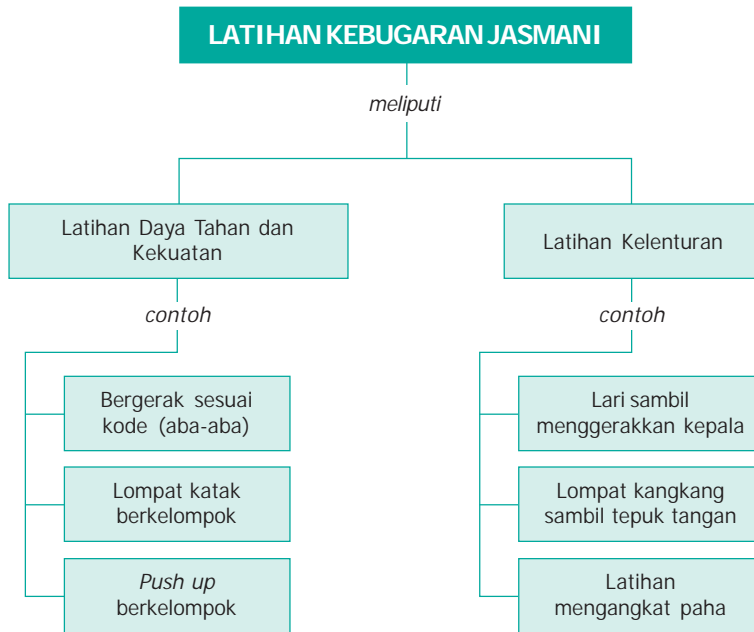
- latihan daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan, dan
- latihan kelenturan dengan kecepatan.



**Sumber:** Dokumen penulis

Ayo ceritakan gambar di atas





### Kata Kunci

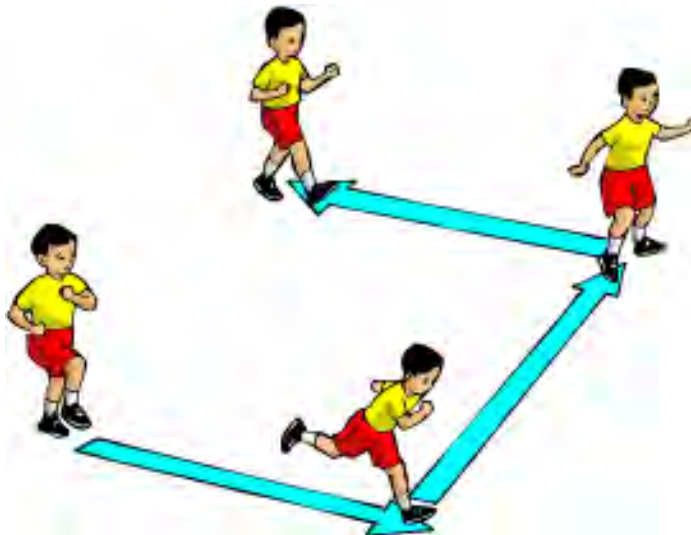
- Kebugaran jasmani
- Daya tahan
- Kekuatan
- Kecepatan
- Kelenturan

Kebugaran badan dapat diperoleh dengan cara melakukan latihan kebugaran. Latihan kebugaran dapat dilakukan dengan cara latihan daya tahan, kekuatan, dan kelentukan. Latihan kebugaran pada bab ini meliputi latihan daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan, dan latihan kelentukan dengan kecepatan. Mari kita pelajari bab ini dengan saksama.

## A. Latihan Daya Tahan dan Kekuatan

Daya tahan berbeda dengan kekuatan. Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu usaha tertentu dalam jangka waktu lama. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan usaha atau kerja dalam jangka waktu yang lebih cepat. Beberapa permainan yang dapat melatih komponen tersebut adalah sebagai berikut.

### 1. Bergerak Sesuai Kode (Aba-aba)



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 7.1** Latihan bergerak sesuai kode (aba-aba)

Tahapan-tahapannya, yaitu

- a. Sikap awal
  - 1) Membagi siswa menjadi dua kelompok.
  - 2) Setiap sudut kelompok ditempati masing-masing kelompok dan berseberangan.
  - 3) Masing-masing kelompok berbaris.
  - 4) Mengambil jarak antaranak dua lengan dalam barisan.
- b. Gerakan

Siswa bergerak mengikuti kode guru melalui tahapan:

  - 1) Kode hitungan pertama:

Para siswa berlari di tempat.

- 2) Kode hitungan kedua:  
Siswa berlari secepatnya ke arah depan.
- 3) Kode hitungan ketiga:  
Siswa berlari ke samping
- 4) Kode hitungan keempat:  
Siswa berlari ke belakang

Gerakan dilakukan secara berulang selama 3 x 1 menit.  
Waktu istirahat dibatasi 30 detik.

## 2. Lompatan Katak Berkelompok



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 7.2** Lompat katak berkelompok

Tahapan-tahapan melakukan lompat katak berkelompok, yaitu

- a. Sikap awal
  - 1) Berbaris berjajar dengan menyesuaikan tempat dan jumlah anak.
  - 2) Mengambil posisi jongkok dengan tangan di tanah.
- b. Gerakan
  - 1) Gerakan dilakukan oleh baris terdepan terlebih dahulu.
  - 2) Menempuh jarak yang ditentukan guru dengan melompat berulang kali.
  - 3) Menumpu dengan dua kaki secara bersamaan untuk melompat ke depan.

### 3. *Push up* Berkelompok



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 7.3 *Push up* berkelompok

- a. Sikap awal
  - 1) Membuat kelompok yang terdiri atas beberapa anak.
  - 2) Dua anak berdiri di samping untuk memegang bola.
  - 3) Setiap kelompok berjajar, kemudian tidur tengkurap.
  - 4) Setiap anak meletakkan tangan di samping badan. Kedua telapak tangan sebagai tumpuan.
- b. Gerakan
  - 1) Saat bola digelindingkan di bawah, badan yang diangkat.
  - 2) Menurunkan badan saat bola dilemparkan di atas badan.



#### Tugas

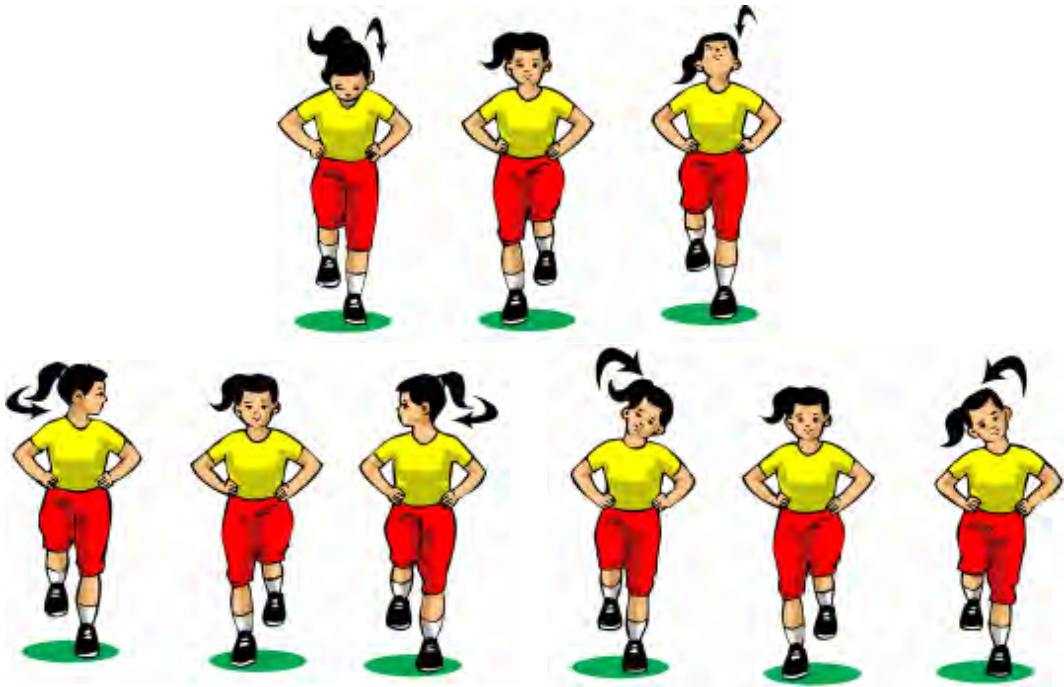
Di antara ketiga contoh latihan tersebut, manakah menurutmu yang paling mudah dilakukan? Uraikan pendapatmu.

## B. Latihan Kelenturan

Latihan kelenturan dapat melatih badan menjadi gesit dan lincah. Berapa jenis latihan ini adalah sebagai berikut.

### 1. *Lari di Tempat Sambil Menggerakkan Kepala*

Pada latihan ini, bagian tubuh yang dilatih adalah otot leher dan kaki. Kelenturan otot leher dan kaki dapat terlatih dengan gerakan ini. Berikut adalah tahapan-tahapan dalam melakukan gerakan.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 7.4** Lari di tempat sambil menggerakkan kepala

- a. Sikap awal
  - 1) Mengambil posisi berdiri tegak.
  - 2) Kedua kaki dirapatkan.
  - 3) Kedua tangan memegang pinggang.
- b. Gerakan
  - 1) – Mengambil gerakan lari di tempat.  
– Tangan di pinggang.  
– Kepala digerakkan tunduk ke bawah, ke depan, ke atas, dan kembali lagi ke depan.
  - 2) – Mengambil gerakan lari di tempat.  
– Tangan di pinggang.  
– Kepala digerakkan ke samping kiri, ke depan, ke kanan, dan kembali lagi ke depan.
  - 3) – Mengambil gerakan lari di tempat.  
– Tangan di pinggang.  
– Kepala diputar ke kanan sampai hitungan ke empat.  
– Kepala diputar ke kiri sampai hitungan ke empat.

## 2. Lompat Kangkang Sambil Tepuk Tangan

Lompat kangkang sambil tepuk tangan tidak sulit dipraktikkan. Latihan ini dapat melatih kelenturan otot-otot tubuh. Otot-otot yang terlatih, antara lain otot lengan, pinggang, dan kaki.



Sumber: Dokumen penulis

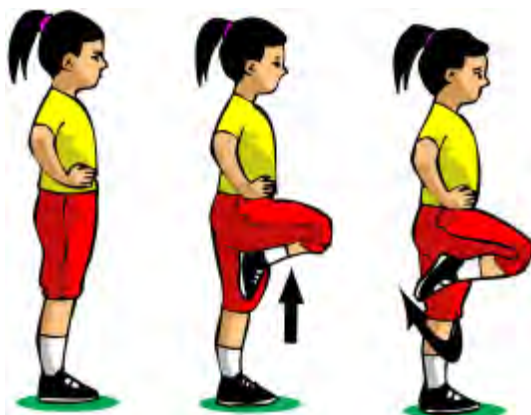
**Gambar 7.5** Lompat tangan sambil tepuk tangan

Cara-cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal
  - 1) Mengambil sikap badan berdiri tegak.
  - 2) Kedua kaki dirapatkan.
  - 3) Kedua tangan diletakkan di samping badan.
- b. Gerakan
  - 1) Melompat dengan kaki terbuka lebar (sikap kangkang).
  - 2) Lompatan awal disertai gerakan kedua tangan menepuk di atas kepala.
  - 3) Lompatan kelanjutannya diikuti gerakan merapatkan kaki.
  - 4) Kedua tangan diletakkan di samping badan.
  - 5) Pandangan mata lurus ke depan.

### 3. Latihan Mengangkat Paha

Latihan ini juga berguna untuk melatih kelentukan otot-otot tubuh. Otot-otot yang terlatih adalah otot perut dan kaki.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 7.6** Latihan mengangkat paha

Cara-cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Sikap awal
  - 1) Mengambil sikap berdiri tegak.
  - 2) Kedua kaki dirapatkan.
  - 3) Kedua tangan berada di pinggang.
- b. Gerakan
  - 1) Mengangkat paha kanan ke atas, membentuk sudut siku-siku.
  - 2) Menekuk lutut kanan ke dalam. Menahan gerakan ini beberapa waktu.
  - 3) Mengulangi gerakan 1 dan 2 dengan kaki kiri.
  - 4) Gerakan-gerakan tersebut mula-mula dilakukan secara perlahan. Selanjutnya, kecepatan berlatih semakin ditingkatkan.
  - 5) Melakukan latihan secara rutin.



### Tugas

Jelaskan perbedaan antara latihan daya tahan dan kelentukan dengan kecepatan. Tuliskan dalam buku tugasmu. Selanjutnya, diskusikan dengan kelompok belajarmu.

### Praktik Penjas

Di bawah bimbingan guru, praktikkan gerakan berikut.

- latihan daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan, dan
- latihan kelentukan dengan kecepatan.

### Refleksi

Sudahkah kalian memahami materi ini dengan baik? Latihan kebugaran melatih banyak aspek. Namun, tujuan yang hendak dicapai adalah kebugaran tubuh. Kalian harus berupaya memahami gerak dalam latihan kebugaran. Tanyakan kepada guru jika ada hal yang belum dipahami.

### Rangkuman

1. Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu usaha tertentu dalam jangka waktu lama.
2. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan usaha/kerja dalam jangka waktu yang lebih cepat.
3. Contoh-contoh latihan daya dan kekuatan dengan kecepatan, yaitu
  - bergerak sesuai kode (aba-aba),
  - lompat katak berkelompok, dan
  - *Push up* berkelompok.

4. Contoh-contoh latihan kelentukan , yaitu
- lari sambil menggerakkan kepala,
  - lompat kangkang sambil tepuk tangan, dan
  - latihan mengangkat paha.



## Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Sikap awal badan saat lompat katak berkelompok adalah ....
  - a. berdiri tegak
  - b. berbaris berjajar
  - c. jongkok
  - d. menelungkup
2. Gerakan badan saat kode hitungan ketiga adalah ....
  - a. berlari ke depan
  - b. berlari ke belakang
  - c. berlari ke samping
  - d. berlari di tempat
3. Posisi badan saat bola menggelinding di bawah adalah ....
  - a. diangkat
  - b. diturunkan
  - c. berdiri tegak
  - d. tengkurap
4. Latihan kelentukan dapat melatih badan menjadi ....
  - a. kekar
  - b. berotot
  - c. kuat
  - d. gesit dan lincah
5. Bagian tubuh yang dilatih saat menggerakkan kepala adalah ....
  - a. otot perut
  - b. otot pinggang
  - c. otot leher
  - d. otot tangan
6. Posisi lutut saat mengangkat paha kanan ke atas adalah ....
  - a. ditekuk ke luar
  - b. ditekuk ke dalam
  - c. ditekuk ke samping
  - d. diluruskan
7. Gerakan lompat kangkang sambil tepuk tangan berguna melatih ....
  - a. daya tahan tubuh
  - b. kelentukan
  - c. kekuatan
  - d. keseimbangan
8. Gerakan memutar kepala ke kanan dilakukan sampai hitungan ....
  - a. pertama
  - b. kedua
  - c. ketiga
  - d. keempat
9. Sikap kedua tangan saat kaki dirapatkan dalam latihan mengangkat paha adalah ....
  - a. diletakkan lurus
  - b. diletakkan di leher
  - c. diletakkan di kepala
  - d. diletakkan di pinggang
10. Tumpuan pada *push up* berkelompok terletak pada ....
  - a. perut
  - b. lutut
  - c. tangan
  - d. kaki



**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Jelaskan sikap awal melakukan gerakan sesuai kode guru.
2. Sebutkan gerakan siswa pada kode hitungan kedua.
3. Sebutkan gerakan siswa pada kode hitungan keempat.
4. Bagaimanakah gerakan dalam lompat katak berkelompok?
5. Bagaimanakah gerakan saat bola dilempar di atas badan?
6. Sebutkan tahapan-tahapan melakukan gerakan mengangkat paha.
7. Bagaimanakah posisi tangan saat kepala digerakkan ke samping?
8. Bagaimanakah posisi tangan saat kepala digerakkan ke depan?
9. Sebutkan otot-otot yang dilatih saat gerakan mengangkat paha.
10. Bagaimanakah posisi kaki pada saat melakukan sikap kangkang?

# BAB 8

## SENAM LANTAI

### Tujuan Pembelajaran

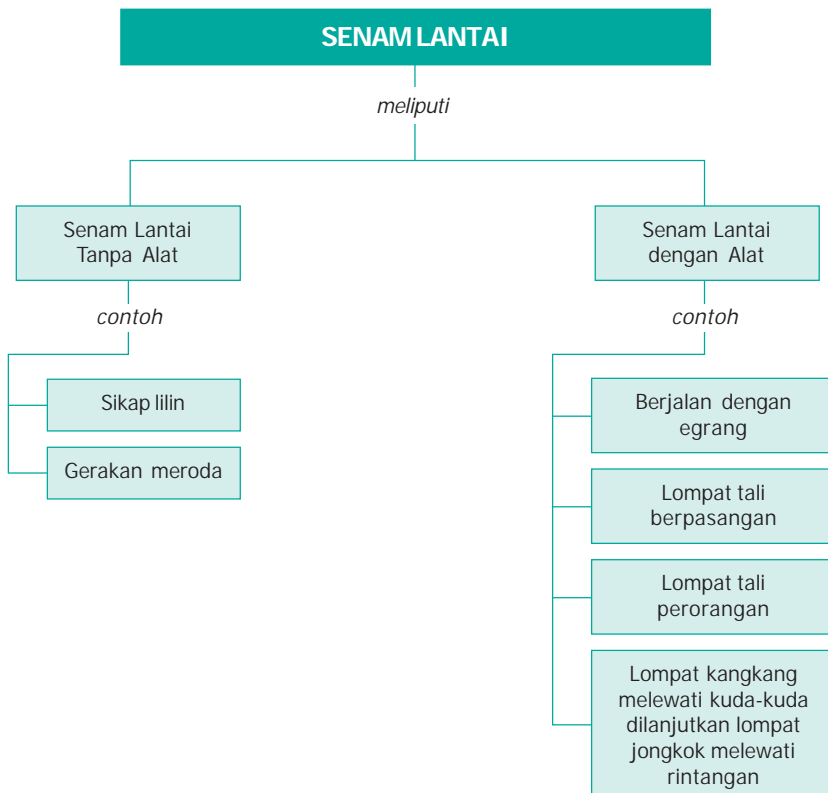
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui dan mempraktikkan:

- senam lantai tanpa alat, dan
- senam lantai dengan alat.



*Sumber: Dokumen penulis*

Ayo ceritakan gambar di atas



#### Kata Kunci

- Senam lantai
- Senam ketangkasan
- Berjalan
- Lompat tali
- Lompat kangkang

Pada materi sebelumnya, kalian sudah mempelajari tentang senam lantai. Nah, materi dalam bab ini akan membahas lebih lanjut. Secara garis besar senam ketangkasan terdiri atas beberapa unsur. Unsur-unsur dalam senam ketangkasan meliputi keseimbangan, kelenturan, kelincahan, kelentukan, dan kekuatan. Berdasarkan jenisnya, senam lantai dibedakan menjadi dua macam, yaitu senam lantai tanpa alat dan senam lantai dengan alat.

## A. Senam Lantai Tanpa Alat

Senam lantai ada yang tidak menggunakan alat. Contohnya adalah sikap lilin dan guling lenting.

### 1. Sikap Lilin

Sikap lilin dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan bantuan teman dan tanpa bantuan teman.

#### a. Sikap lilin dengan bantuan teman

Sikap teman yang membantu adalah sebagai berikut.

- 1) Teman tersebut berdiri sambil memegang pergelangan kaki.
- 2) Salah satu kaki dalam posisi berlutut.
- 3) Memegang pinggul kawan yang akan melakukan sikap lilin.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 8.1 Sikap lilin



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 8.2 Melakukan sikap lilin dengan bantuan teman

#### b. Sikap lilin tanpa bantuan teman

Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

- 1) Mengambil sikap telentang.
- 2) Merapatkan dan meluruskan kedua kaki.
- 3) Mengangkat kedua kaki dengan posisi ditekuk. Posisi lutut berada di depan wajah.
- 4) Menopang punggung dengan kedua tangan.
- 5) Meluruskan kedua tangan ke atas.



Sumber: Dokumen penulis



Gambar 8.3 Melakukan sikap lilin sendiri

Tumpuan sikap lilin terletak pada bahu bagian belakang. Kedua tangan biasanya berguna untuk menopang berat badan. Sikap lilin dapat melatih:

- kekuatan otot lengan;
- kekuatan otot pinggang, punggung, dan leher;
- kekuatan otot perut;
- kelenturan otot pinggang, punggung, dan leher.

Apabila sikap kaki dan punggung tidak lurus maka dapat membentuk sikap lilin.

## 2. Gerakan Meroda

Meroda adalah gerakan menirukan roda berputar. Gerakan meroda menggunakan tumpuan punggung dan kaki secara berurutan.

Berikut ini cara melakukan gerakan meroda.

- Sikap awal
  - Posisi badan berdiri tegak.
  - Kedua tangan ke atas.
- Gerakan
  - Bergeraklah ke samping kiri.
  - Tangan kiri bertumpu di samping kaki kiri.
  - Angkat kaki kanan lurus ke atas.
  - Tangan kanan bertumpu di samping tangan kiri.
  - Angkat kaki kiri lurus ke atas.
  - Mendarat dengan kedua kaki.
  - Posisi akhir, berdiri tegak, kedua tangan di atas.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 8.4 Gerakan meroda

## B. Senam Ketangkasan dengan Alat

Senam ketangkasan dengan alat membutuhkan alat bantu. Alat-alat yang sering digunakan dalam senam ketangkasan, antara lain matras, tali, kuda-kuda, dan kayu rintangan.

## 1. Lompat Tali Berpasangan

Lompat tali dapat menggunakan alat bantu berupa untaian karet gelang atau tali sintetis.

Tahap-tahap melakukan lompat tali berpasangan adalah sebagai berikut.

- Dua anak saling berhadapan mengambil jarak kira-kira satu setengah meter.
- Kedua anak memegang kedua ujung tali.
- Seorang anak berdiri di tengah untuk bersiap melompati tali.
- Tali diputar dari atas ke bawah secara terus menerus.
- Anak melompati tali saat tali melintas di bawah dekat kaki.
- Melakukan lompatan sampai beberapa kali.
- Apabila gagal melompati tali maka pelompat menjadi pemegang tali.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 8.5 Lompat tali berpasangan

## 2. Lompat Tali Perorangan

Alat yang digunakan dalam lompat tali ini sama dengan lompat tali berpasangan. Alat yang dipakai bisa berupa karet gelang atau tali sintetis. Berikut adalah cara-cara melakukan lompat tali perorangan.

- Menyiapkan tali yang akan digunakan.
- Memegang ujung-ujung tali pada masing-masing tangan.
- Memutar tali sampai melewati atas kepala. Memutar dari atas ke depan bawah.
- Saat kaki akan menyentuh tali, lakukan lompatan sampai melewati tali tersebut.
- Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang.

Kamu dapat melakukan lompatan tali dengan variasi cepat maupun lambat. Melompati tali dapat dilakukan dengan salah satu kaki secara terus menerus. Melompat tali juga dapat dilakukan dengan salah satu kaki secara bergantian. Selain itu, lompat tali dapat dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 8.6 Lompat tali perorangan

### 3. Lompat Kangkang Melewati Kuda-kuda Dilanjutkan Lompat Jongkok Melewati Rintangan

Perhatikan gambar berikut.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 8.7** Lompat kangkang dengan kuda-kuda dan rintangan

Tahapan-tahapan lompatan kangkang tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Awalan
  - 1) Mengambil awalan dengan jarak yang tepat.
  - 2) Memulai awalan dengan berlari.
- b. Menumpu untuk melewati kuda-kuda  
Saat melewati kuda-kuda tumpuan/tolakan terletak pada dua kaki. Menumpu dengan dua kaki secara bersamaan.
- c. Gerakan di atas kuda-kuda
  - 1) Badan diangkat dengan tumpuan dua tangan di atas kuda-kuda.
  - 2) Merentangkan dan mengayunkan kaki saat melewati kuda-kuda.
  - 3) Melepaskan kedua tangan dari kuda-kuda.
- d. Mendarat
  - 1) Pendaratan dilakukan dengan dua kaki bersamaan.
  - 2) Posisi kaki dirapatkan. Sikap lutut mengeper.
- e. Menolak untuk melewati rintangan
  - 1) Kaki dengan cepat diluruskan.
  - 2) Mencondongkan badan ke depan.
  - 3) Kedua tangan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- f. Lompat jongkok melewati rintangan  
Saat melayang melewati rintangan, badan seperti posisi jongkok.
- g. Mendarat  
Pendaratan dilakukan dengan dua kaki secara bersamaan.

#### Refleksi

Sudahkah kamu memahami materi dalam bab ini dengan baik? Penguasaan terhadap gerakan senam haruslah dilakukan dengan sungguh-sungguh. Untuk itu, berlatihlah dengan tekun. Tanyakan kepada guru jika ada hal yang belum kamu pahami.



## Rangkuman



1. Unsur-unsur dalam senam lantai meliputi aspek keseimbangan, kelenturan, kelincahan, kelenturan, dan kekuatan.
2. Senam lantai dibedakan menjadi senam lantai menggunakan alat dan tanpa alat.
3. Contoh senam lantai tanpa alat adalah sikap lilin dan guling lenting.
4. Alat-alat dalam senam lantai, antara lain matras, tali, kuda-kuda, kayu rintangan, dan ban bekas.



## Evaluasi

**Kerjakan di buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Sikap lilin termasuk contoh senam ....
  - a. lantai tanpa alat
  - b. lantai dengan alat
  - c. ketangkasan tanpa alat
  - d. ketangkasan dengan alat
2. Alat senam ketangkasan yang terbuat dari batang bambu adalah ....
  - a. rintangan
  - b. kuda-kuda
  - c. tali sintetis
  - d. egrang
3. Sikap kaki saat membantu teman melakukan sikap lilin ialah ....
  - a. berlutut
  - b. berdiri
  - c. mengeper
  - d. lurus
4. Bagian tubuh yang dipegang saat melakukan sikap lilin ialah ....
  - a. kepala
  - b. dada
  - c. pinggul
  - d. paha
5. Tumpuan sikap lilin terletak pada ....
  - a. bahu bagian depan
  - b. bahu bagian belakang
  - c. kedua tangan
  - d. kedua kaki
6. Berguling ke depan termasuk unsur-unsur dalam ....
  - a. lompat tali
  - b. sikap lilin
  - c. guling lenting
  - d. lompat kangkang
7. Tali digunakan sebagai alat bantu ....
  - a. sikap lilin
  - b. berjalan dengan egrang
  - c. guling lenting
  - d. lompat tali
8. Saat melewati kuda-kuda, tolakan terletak pada ....
  - a. berdiri
  - b. bahu
  - c. kedua tangan
  - d. kedua kaki



9. Saat melayang melewati rintangan posisi badan seperti ....
  - a. berdiri
  - b. jongkok
  - c. tiarap
  - d. mengeper
10. Keseimbangan tubuh saat bermain egrang harus dijaga supaya ....
  - a. tidak jatuh
  - b. jatuh
  - c. bisa berlari
  - d. bisa bertolak

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Sebutkan dua cara melakukan sikap lilin.
2. Bagaimanakah sikap akhir sikap lilin tanpa bantuan teman?
3. Apakah fungsi kedua tangan saat melakukan sikap lilin?
4. Sebutkan unsur-unsur dalam sikap lilin.
5. Sebutkan unsur-unsur dalam guling lenting.
6. Bagaimanakah sikap awal gerakan guling lenting?
7. Apakah fungsi egrang?
8. Apakah peran dua orang di ujung tali dalam lompat tali berpasangan?
9. Apakah yang dilakukan saat kaki akan menyentuh tali?
10. Bagaimanakah cara mendarat setelah melakukan lompat melewati rintangan?

# BAB 9

## SENAM KESEGARAN JASMANI

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui dan mempraktikkan:

- senam kesegaran jasmani I, dan
- senam kesegaran jasmani II.



*Sumber: Dokumen penulis*

Ayo ceritakan gambar di atas



### Kata Kunci

- Senam kesegaran jasmani
- Latihan
- Jalan
- Melompat
- Gerakan

Adakah kegiatan senam bersama di sekolahmu? Biasanya senam yang dilakukan di sekolah adalah Senam Kesegaran Jasmani (SKJ). SKJ dilakukan dengan menggunakan iringan musik. Senam yang menggunakan musik termasuk dalam senam irama. Gerakan-gerakan dalam SKJ mengikuti alunan irama. Terkadang dibutuhkan pemimpin senam untuk memandu gerakan. Senam ini banyak diminati semua kalangan. Baik anak-anak maupun orang tua tertarik berlatih senam tersebut. Kegiatan dan gerakan SKJ lebih menyenangkan jika dilakukan bersama-sama. Senam SKJ dibedakan menjadi SKJ seri I dan SKJ seri II. Coba perhatikan uraian berikut ini.

## A. Senam Kesegaran Jasmani Seri I

Senam kesegaran jasmani seri I terdiri atas beberapa latihan. Latihan SKJ seri I dapat dikelompokkan menjadi 8 latihan.

### 1. Latihan I

#### a. Tujuan

Latihan I bertujuan untuk menyiapkan diri pesenam. Persiapannya meliputi kondisi psikologis dan fisiologis seseorang. Tujuan yang lain agar dapat melakukan gerakan-gerakan yang benar.

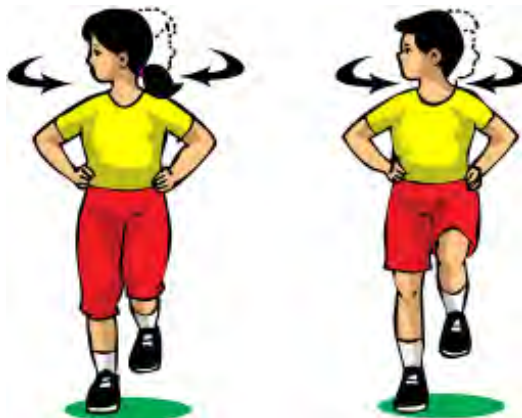
#### b. Gerakan

- 1) – Berbaris dan berjajar dengan jarak satu rentangan tangan.
  - Berjalan di tempat.
  - Mengayun kedua lengan serong di depan dada.
  - Mengangkat kaki secukupnya.
  - Melakukan gerakan dalam 2 x 8 hitungan.
- 2) – Berjalan di tempat.
  - Kedua tangan diletakkan di pinggang.
  - Menolehkan kepala ke samping kiri, ke depan, ke kanan, dan ke depan lagi.
  - Melakukan gerakan dalam 1 x 8 hitungan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.1 Jalan di tempat



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.2 Jalan di tempat sambil menolehkan kepala ke samping



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 9.3** Jalan di tempat sambil menundukkan kepala ke atas dan ke bawah

- 3) – Berjalan di tempat.
- Kedua tangan memegang pinggang.
- Menundukkan kepala ke bawah, ke depan, ke atas, kembali ke depan.
- Melakukan gerakan dalam 1 x 8 hitungan.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 9.4** Jalan di tempat sambil memiringkan kepala

- 4) – Berjalan di tempat.
- Kedua tangan di pinggang.
- Memiringkan kepala ke kiri, ke depan, ke kanan, kembali ke depan.
- Melakukan gerakan dalam 1 x 8 hitungan.

## 2. Latihan II

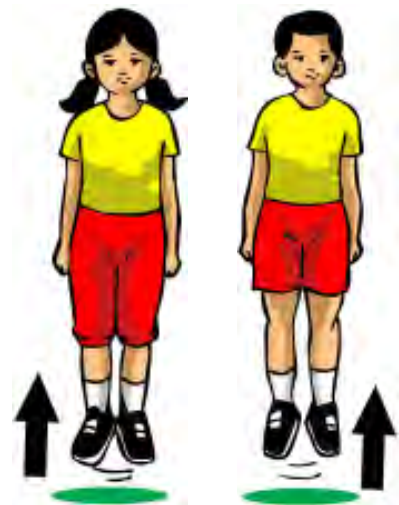
### a. Tujuan

Latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan persendian dan otot bahu, tungkai, dan leher.

### b. Gerakan

Gerakan dilakukan dalam 2 x 8 hitungan.

- 1) Gerakan pada hitungan 1 – 3
  - Melompat di tempat dengan kedua kaki.
  - Setiap loncatan kaki diangkat secukupnya.
  - Pandangan lurus ke depan.
  - Kedua lengan lurus di samping badan.
- 2) Gerakan pada hitungan 4  
Melakukan lompatan ke kiri sebesar sudut siku-siku.
- 3) Gerakan pada hitungan 5 – 7  
Mengulangi gerakan hitungan 1 sampai 3.
- 4) Gerakan pada hitungan 8  
Melakukan lompatan ke kanan. Sudut yang terbentuk adalah siku-siku.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 9.5** Melompat dengan 2 kali

- c. Kesalahan umum  
Badan tidak tegak pada waktu melompat ke samping. Kesalahan umum tersebut dapat menyebabkan cedera.

### 3. Latihan III

- a. Tujuan  
Latihan III bertujuan untuk memberi keluasaan gerakan pada persendian. Bagian persendian tersebut meliputi bahu, lutut, dan panggul.
- b. Gerakan  
Gerakan dilakukan dalam 2 x 8 hitungan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.6 Gerakan memutar kedua lengan

Tahapan melakukan gerakan latihan III adalah

- 1) Gerakan pada hitungan 1 – 2
  - Memutar lengan ke samping badan. Arah putaran menuju belakang bawah.
  - Telapak tangan menghadap ke depan, saat gerakan tangan ke bawah.
  - Telapak tangan menghadap ke belakang saat hitungan ke 2.
  - Lutut mengeper saat melakukan gerakan lengan ke bawah dan ke atas.
- 2) Gerakan pada hitungan 3 – 4
  - Kedua lengan diputar di samping badan. Arah gerakan merupakan kebalikannya.
  - Telapak tangan menghadap belakang pada hitungan 3.
  - Telapak tangan menghadap depan pada hitungan 4.
  - Lutut mengeper saat melakukan gerakan lengan ke bawah dan ke atas.
- 3) Gerakan pada hitungan 5 – 6  
Mengulangi gerakan pada hitungan 1 – 2.
- 4) Gerakan pada hitungan 7 – 8  
Mengulangi gerakan pada hitungan 3 – 4.

c. Kesalahan umum

- 1) Sikap mengeper lutut kurang sempurna.
- 2) Saat memutar lengan kurang lurus.
- 3) Putaran lengan tidak berporos pada sendi-sendi bahu.
- 4) Putaran kaki ke arah samping.

#### 4. Latihan IV

a. Tujuan

Latihan IV bertujuan untuk menguatkan otot dan persendian. Otot-otot yang dilatih meliputi otot dada, lengan, dan punggung. Persendian yang dilatih adalah persendian badan bagian atas.

b. Gerakan



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.7 Gerakan tangan menyilang

- 1) Gerakan pada hitungan 1 – 2
    - Badan berdiri tegak.
    - Sikap kaki terbuka (kangkang).
    - Melipat kedua lengan sejajar bahu.
    - Melakukan gerakan sebanyak dua kali.
  - 2) Gerakan pada hitungan 3 – 4
    - Kedua lengan ditarik lurus, serong ke depan atas.
    - Pandangan mata mengikuti gerakan.
    - Melakukan gerakan sebanyak dua kali.
  - 3) Gerakan pada hitungan 5 – 6
    - Mengulangi gerakan hitungan 1 – 2.
  - 4) Gerakan pada hitungan 7 – 8
    - Mengulangi gerakan hitungan 3 – 4.
- c. Kesalahan umum
- 1) Lengan yang diayunkan tidak lurus.
  - 2) Lengan yang diayunkan kurang ke belakang.
  - 3) Kedua lengan tidak mendatar dan sejajar bahu.

## 5. Latihan V

### a. Tujuan

Latihan V bertujuan untuk meregangkan bagian-bagian tubuh tertentu. Bagian tubuh yang diregangkan meliputi leher, dada, punggung, dan pinggang.

### b. Gerakan



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.8 Gerakan tangan menyilang

- 1) Gerakan pada hitungan 1
    - Kaki dibuka agak lebar (sikap kangkang).
    - Mengayunkan tangan kanan menyentuh ujung jari kaki kiri.
    - Pandangan ke tangan kiri.
  - 2) Gerakan pada hitungan 2
    - Badan kembali berdiri tegak.
    - Meluruskan dan merentangkan kedua tangan ke samping.
  - 3) Gerakan pada hitungan 3
    - Mengayunkan tangan kiri menyentuh ujung jari kaki kanan.
    - Pandangan mata ke tangan kanan.
  - 4) Gerakan pada hitungan 4
    - Badan kembali berdiri tegak.
    - Merentangkan dan meluruskan lengan ke samping.
  - 5) Gerakan pada hitungan 5
    - Mengulangi gerakan hitungan 1 – 2.
  - 6) Gerakan pada hitungan 6
    - Mengulangi gerakan hitungan 3 – 4.
- c. Kesalahan umum
- 1) Pandangan mata ke arah yang salah (tidak mengikuti tangan yang diayunkan)
  - 2) Lutut tidak lurus/menekuk.
  - 3) Tangan tidak menyentuh jari kaki.



## 6. Latihan VI

### a. Tujuan

Latihan VI bertujuan meregangkan dan menguatkan otot. Otot-otot yang diregangkan di antaranya pinggang, punggung, perut, dan tungkai belakang.

### b. Gerakan



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 9.9** Gerakan membungkukkan badan

- 1) Gerakan pada hitungan 1 – 2
    - Merapatkan kedua kaki.
    - Badan dibungkukkan ke depan.
    - Kedua tangan ditarik ke bawah. Telapak tangan menyentuh tanah/lantai.
    - Melakukan gerakan ini sebanyak dua kali.
  - 2) Gerakan pada hitungan 3 – 4
    - Menempatkan tangan di pinggang.
    - Menarik badan ke belakang.
    - Pandangan ke belakang atas.
  - 3) Gerakan pada hitungan 5 – 6
    - Mengulangi gerakan hitungan 1 – 2.
  - 4) Gerakan pada hitungan 7 – 8
    - Mengulangi gerakan hitungan 3 – 4.
- c. Kesalahan umum
- 1) Pinggang kaku (kurang mengeper).
  - 2) Tangan tidak menyentuh tanah/lantai.
  - 3) Lutut tidak lurus/menekuk saat menyentuh tanah.

## 7. Latihan VII

### a. Tujuan

Latihan VII bertujuan untuk menguatkan otot-otot anggota badan. Anggota badan yang dikuatkan bagian bawah dan atas.

- b. Gerakan
- 1) Gerakan pada hitungan 1
    - Meloncat kangkang ke atas.
    - Menepuk tangan lurus di atas kepala saat meloncat.
  - 2) Gerakan pada hitungan 2
    - Melakukan gerakan meloncat.
    - Merapatkan kedua kaki.
    - Meletakkan kedua tangan di sisi badan.
    - Pandangan mata lurus ke depan.
- c. Kesalahan umum
- 1) Badan tidak berdiri tegak.
  - 2) Lengan tidak lurus saat menepuk.
  - 3) Kaki kurang terbuka saat lompat kangkang.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 9.10** Melompat sambil menepukkan tangan di atas kepala

## 8. Latihan VIII

- a. Tujuan
- Latihan VIII mempunyai tujuan memulihkan kembali psikologis seseorang. Tujuannya supaya dapat melakukan tugas dengan baik dan prima.
- b. Gerakan
- 1) Gerakan pada hitungan 1 – 4
    - Rongga dada dibesarkan. Caranya dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan, atas, samping, dan belakang.
    - Gerakan dilakukan dengan menghirup nafas sekuatnya.
  - 2) Gerakan pada hitungan 5 – 7
    - Rongga dada dikecilkan. Caranya dengan menggerakkan kedua lengan lurus ke depan dan bawah.
    - Posisi badan membungkuk.
    - Udara nafas dihembuskan keluar sebesarnya.

- 3) Gerakan pada hitungan 8
  - Badan kembali berdiri tegak.
  - Merapatkan kedua kaki.
  - Tangan diletakkan di samping badan.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 9.11** Tahapan menggerakkan tangan



### Tugas

Coba perhatikan kembali latihan VIII dalam SKJ seri I. Selanjutnya, cobalah kamu cari beberapa kesalahan umum yang dapat terjadi.

## B. Senam Kesegaran Jasmani Seri II

Senam kesegaran jasmani seri II mudah dipelajari. Gerakan-gerakannya tidak jauh berbeda dengan seri I. Senam kesegaran jasmani seri II terdiri atas 8 latihan. Latihan-latihan tersebut adalah sebagai berikut.

### 1. Latihan I

#### a. Tujuan

Latihan I bertujuan untuk mempersiapkan diri baik psikologis maupun fisiologis. Hal ini berguna supaya dapat melakukan gerakan yang benar.

#### b. Gerakan

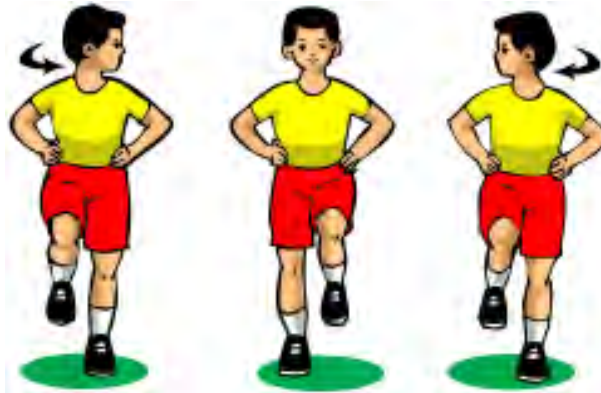
- 1) – Berjalan di tempat.
- Mengayunkan kedua lengan serong ke depan dada.
- Mengangkat kaki dengan tinggi secukupnya.
- Melakukan gerakan dalam 2 x 8 hitungan.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 9.12** Gerakan jalan di tempat

- 2) – Berjalan di tempat.
- Tangan diletakkan di pinggang.
- Kepala menengok ke kiri, ke depan, ke kanan, dan kembali lagi ke depan.
- Melakukan gerakan dalam 1 x 8 hitungan.



**Sumber:** Dokumen penulis

**Gambar 9.13** Gerakan berjalan di tempat sambil menoleh ke kanan dan ke kiri

- 3) – Berjalan di tempat.
- Tangan diletakkan di pinggang.
- Kepala ditundukkan ke bawah, ke depan, ke atas, dan kembali lagi ke depan.
- Melakukan gerakan dalam 1 x 8 hitungan.



**Sumber:** Dokumen penulis

**Gambar 9.14** Berjalan di tempat sambil menundukkan kepala ke bawah dan ke atas

- 4) – Berjalan di tempat.
- Tangan tetap di pinggang.
- Kepala dimiringkan ke kiri, tegak ke kanan, dan kembali lagi tegak ke depan.
- Melakukan dalam 1 x 8 hitungan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.15 Berjalan di tempat sambil memiringkan kepala ke kiri dan ke kanan

## 2. Latihan II

### a. Tujuan

Latihan II bertujuan menguatkan otot atau persendian leher. Anggota tubuh lain yang dikuatkan adalah bagian atas, bawah, dan tungkai.

### b. Gerakan

- 1) Gerakan pada hitungan 1 – 3
  - Meloncat di tempat dengan kedua kaki.
  - Mengangkat kaki dengan tinggi secukupnya.
  - Menekuk lemas kedua tangan ke samping badan.
- 2) Gerakan pada hitungan 4  
Meloncat ke kiri dengan memutar tubuh 180 derajat.
- 3) Gerakan pada hitungan 5 – 7  
Mengulangi gerakan hitungan 1 – 3.
- 4) Gerakan pada hitungan 8  
Meloncat ke kanan dengan memutar tubuh 180 derajat. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan dalam 2x8 hitungan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.16 Gerakan melompat

### c. Kesalahan umum

- 1) Meloncat tidak 180 derajat.
- 2) Badan tidak tegak saat meloncat.

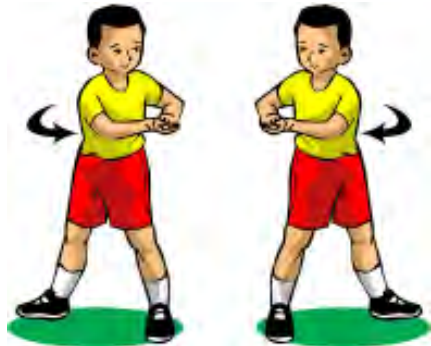
## 3. Latihan III

### a. Tujuan

Latihan III bertujuan untuk menguatkan dan meregangkan otot pinggang, bahu, dan pinggul.

b. Gerakan

- 1) Gerakan pada hitungan 1 – 2
  - Berdiri dengan posisi kaki terbuka (sikap kangkang).
  - Menggerakkan siku ke samping kiri mendatar.
  - Mengepalkan tangan kiri.
  - Membuka telapak tangan kanan dan menempel di tangan kiri.
  - Jari-jari terbuka menghadap ke atas.
  - Melakukan gerakan-gerakan tersebut sebanyak dua kali.
- 2) Gerakan pada hitungan 3 – 4
  - Berdiri dengan posisi kaki terbuka (sikap kangkang).
  - Menggerakkan siku ke samping kiri mendatar.
  - Mengepalkan tangan kanan.
  - Membuka telapak tangan kiri, menempel pada tangan kanan.
  - Jari-jari menghadap ke atas.
  - Melakukan gerakan-gerakan tersebut sebanyak dua kali.
- 3) Gerakan pada hitungan 5 – 6  
Mengulangi gerakan pada hitungan 1 – 2.
- 4) Gerakan pada hitungan 7 – 8  
Mengulangi gerakan pada hitungan 3 – 4.  
Gerakan-gerakan dilakukan dalam 2 x 8 hitungan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.17 Gerakan tangan dan siku

c. Kesalahan umum

- 1) Saat memutar posisi badan tidak sempurna.
- 2) Posisi badan tidak mendatar.

#### 4. Latihan IV

a. Tujuan

Latihan IV bertujuan untuk meregangkan otot bahu dan pinggang. Otot-otot pinggang yang diregangkan adalah samping kanan dan kiri.

b. Gerakan

- 1) Gerakan pada hitungan 1 – 2
  - Kaki dibuka agak lebar (sikap kangkang).
  - Meliukkan badan ke samping kiri.
  - Tangan kanan melingkar di atas kepala.
  - Tangan kiri diletakkan di pinggang.
  - Menekuk lutut kanan.
  - Pandangan ke arah jari-jari kaki kiri.
- 2) Gerakan pada hitungan 3 – 4
  - Kaki dibuka agak lebar (sikap kangkang).
  - Meliukkan badan ke samping kanan.
  - Tangan kiri melingkar di atas kepala.
  - Tangan kanan diletakkan di pinggang.



- Menekuk lutut kiri.
  - Pandangan ke arah jari-jari kaki kanan.
- 3) Gerakan pada hitungan 5 – 6  
Mengulangi gerakan pada hitungan 1 – 2.
  - 4) Gerakan pada hitungan 7 – 8  
Mengulangi gerakan pada hitungan 3 – 4.
- c. Kesalahan umum
- 1) Liukkan badan tidak sempurna.
  - 2) Tungkai tidak ditekuk saat badan diliukkan.
  - 3) Tangan tidak melingkar di atas kepala.
  - 4) Tangan tidak memegang pinggang.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 9.18** Melliukkan badan ke kanan dan ke kiri

## 5. Latihan V

### a. Tujuan

Latihan V bertujuan untuk menguatkan otot-otot pinggang dan tungkai. Selain itu, latihan V juga berguna untuk meregangkan otot punggung dan tungkai.

### b. Gerakan



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 9.19** Gerakan membungkukkan badan

- 1) Gerakan pada hitungan 1
  - Membuka kaki seperti sikap kangkang.
  - Memutar badan melingkar ke samping kiri.
  - Membungkukkan badan.
  - Menyejajarkan dan meluruskan lengan ke depan.
  - Pandangan menuju ke arah gerakan.
- 2) Gerakan pada hitungan 2  
Memutar badan ke belakang atas.
- 3) Gerakan pada hitungan 3  
Memutar badan ke samping kanan.
- 4) Gerakan pada hitungan 4  
Memutar badan ke depan bawah

- 5) Gerakan pada hitungan 5 – 8  
Memutar badan ke arah yang berlawanan.  
Gerakan-gerakan dilakukan dalam 2 x 8 hitungan.
- c. Kesalahan umum
  - 1) Menekuk lutut saat badan diputar.
  - 2) Pandangan tidak tertuju pada arah gerakan.

## 6. Latihan VI

- a. Tujuan  
Latihan VI bertujuan untuk meregangkan otot-otot pinggang, punggung, tungkai, dan bahu.
- b. Gerakan
  - 1) Gerakan pada hitungan 1– 3
    - Berdiri dengan kaki dibuka (sikap kangkang).
    - Melangkahkan kaki kiri menyerong ke depan.
    - Badan dibusurkan dengan tangan lurus ke atas belakang.
    - Menggerakkan badan 3 kali hitungan.
  - 2) Gerakan pada hitungan 4
    - Merapatkan kaki ke depan. Badan dalam posisi tegak.
    - Lengan berada di samping badan.
  - 3) Gerakan pada hitungan 5 – 7
    - Melangkahkan kaki kanan menyerong ke depan.
    - Menekuk lutut.
    - Membusurkan badan. Kedua tangan lurus ke belakang atas.
    - Menggerakkan badan 3 kali ke belakang.
  - 4) Gerakan pada hitungan 8
    - Merapatkan kaki.
    - Badan ditegakkan.
    - Lengan berada di samping badan.
- c. Kesalahan umum  
Badan kaku dan tidak mengeper.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.20 Membusurkan badan



## 7. Latihan VII

### a. Tujuan

Latihan VII bertujuan untuk meregangkan otot bahu, pinggang, dan tungkai.

### b. Gerakan

- 1) Gerakan pada hitungan 1
  - Kaki meloncat di tempat.
  - Mengayunkan kaki kiri 90 derajat ke depan.
  - Menepukkan tangan ke bawah paha kiri.
- 2) Gerakan pada hitungan 2
  - Kaki meloncat di tempat.
  - Mengayunkan kaki kanan 90 derajat ke depan.
  - Menepukkan tangan ke bawah paha kanan.

Gerakan-gerakan dilakukan dalam 2 x 8 hitungan.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 9.21** Gerakan meloncat sambil menepuk tangan ke bawah paha

### c. Kesalahan umum

- 1) Saat mengayun posisi kaki terlalu rendah.
- 2) Menekuk tungkai.
- 3) Sikap tangan kurang direntangkan.

## 8. Latihan VIII

### a. Tujuan

Latihan VIII bertujuan untuk membantu memulihkan kondisi psikologis dan fisiologis seseorang. Keadaan yang baik dan prima membantu seseorang dapat mengerjakan tugasnya dengan baik.

b. Gerakan



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 9.22 Gerakan peregangan otot badan

- 1) Gerakan pada hitungan 1 – 4
    - Kedua lengan diluruskan ke depan, kemudian ditarik ke atas.
    - Dilanjutkan lengan ditarik ke samping dan ke belakang.
    - Menghirup udara sebanyak-banyaknya saat bernapas.
  - 2) Gerakan pada hitungan 5 – 7
    - Kedua lengan diluruskan ke depan bawah.
    - Posisi badan membukuk.
    - Melepaskan udara sebanyak-banyaknya.
  - 3) Gerakan pada hitungan 8
    - Badan ditegakkan kembali.
    - Merapatkan kedua kaki.
    - Meletakkan tangan di samping badan
- Gerakan-gerakan dilakukan dalam 2 x 8 hitungan.

### Praktik Penjas

Coba kamu praktikkan gerakan-gerakan pada senam kesegaran jasmani seri I.  
Coba kamu praktikkan gerakan-gerakan pada senam kesegaran jasmani seri II.  
Lakukan di bawah pengawasan gurumu.

### Refleksi

Sudahkah kalian memahami materi ini dengan baik? Teruslah berlatih agar kalian dapat mempraktikkan senam kesegaran jasmani dengan baik. Tanyakan kepada guru jika ada materi yang belum dipahami.



## Rangkuman



1. Senam kesegaran jasmani (SKJ) termasuk dalam senam irama.
2. Senam SKJ dilakukan dengan menggunakan iringan musik.
3. Senam SKJ sebaiknya dilakukan bersama-sama.
4. Senam SKJ dibedakan menjadi dua macam, yaitu seri I dan seri II.
5. Masing-masing latihan mempunyai tujuan yang berbeda-beda.
6. Senam SKJ dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu dapat membantu memulihkan kondisi psikologis dan fisiologis seseorang.



### Evaluasi

**Kerjakan di buku tugasmu.**

#### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Senam kesegaran jasmani dibedakan menjadi ....
  - a. senam lantai dan ketangkasan
  - b. senam lantai dan irama
  - c. seri I dan seri II
  - d. senam ritmik dan irama
2. Senam kesegaran jasmani termasuk dalam senam ....
  - a. irama
  - b. ketangkasan
  - c. lantai
  - d. dengan alat
3. Menyiapkan kondisi psikologis dan fisiologis seseorang merupakan tujuan dari ... seri I.
  - a. latihan I
  - b. latihan II
  - c. latihan III
  - d. latihan IV
4. Berjalan di tempat, tangan di pinggang, dan memiringkan kepala adalah gerakan ....
  - a. latihan I
  - b. latihan II
  - c. latihan VI
  - d. latihan VII
5. Gerakan pada latihan VII SKJ seri I dilakukan dalam ... hitungan.
  - a. 1 x 8
  - b. 2 x 8
  - c. 3 x 8
  - d. 4 x 8
6. Lengan tidak lurus saat menepuk merupakan kesalahan umum pada ....
  - a. latihan V
  - b. latihan VI
  - c. latihan VII
  - d. latihan VIII
7. Salah satu gerakan pada hitungan 1 – 3 latihan II seri II adalah ....
  - a. berjalan di tempat
  - b. mengangkat kaki setinggi-tingginya
  - c. melompat di tempat dengan kedua kaki
  - d. memutarakan tubuh 90 derajat

8. Menguatkan dan meregangkan otot pinggang, bahu, dan pinggul merupakan tujuan dari ....
  - a. latihan III SKJ seri II
  - b. latihan IV SKJ seri II
  - c. latihan VI SKJ seri I
  - d. latihan VII SKJ seri II
9. Liukan badan tidak sempurna termasuk kesalahan umum latihan ....
  - a. IV SKJ seri I
  - b. IV SKJ seri II
  - c. VI SKJ seri I
  - d. VI SKJ seri II
10. Kesalahan umum untuk latihan VI SKJ seri II adalah ....
  - a. badan lemas
  - b. badan mengeper
  - c. badan tidak mengeper
  - d. kaki lentur

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Apakah tujuan latihan III SKJ seri I?
2. Apakah tujuan latihan IV SKJ seri II?
3. Bagaimanakah gerakan pada hitungan 5 – 6 latihan III SKJ seri I.
4. Bagaimanakah gerakan pada hitungan 1 – 2 latihan IV SKJ seri I.
5. Sebutkan kesalahan umum latihan V SKJ seri I.
6. Bagaimanakah gerakan pada hitungan 5 – 7 latihan VIII SKJ seri I.
7. Sebutkan tujuan latihan II SKJ seri II.
8. Sebutkan tujuan latihan IV SKJ seri II.
9. Bagaimanakah gerakan pada hitungan 1 – 2 pada latihan IV seri II.
10. Sebutkan kesalahan umum pada latihan VII SKJ seri II.

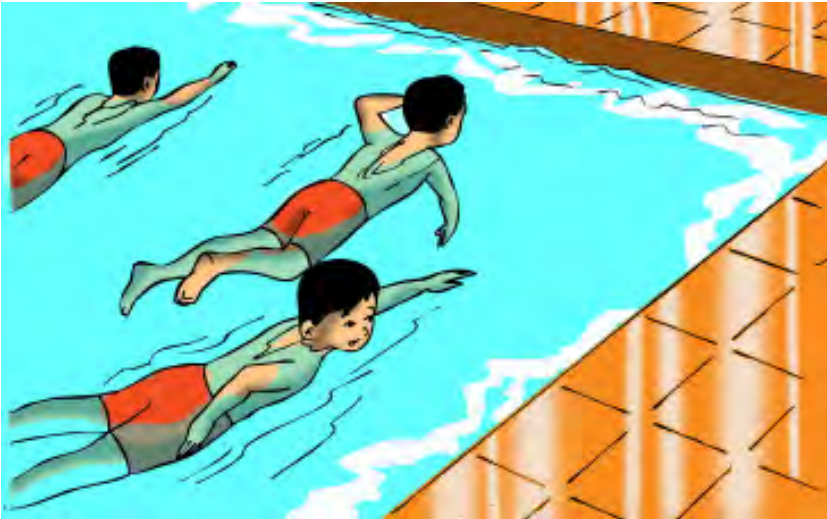
## BAB 10

# RENANG GAYA BEBAS DAN DASAR-DASAR KESELAMATAN DI AIR

### Tujuan Pembelajaran

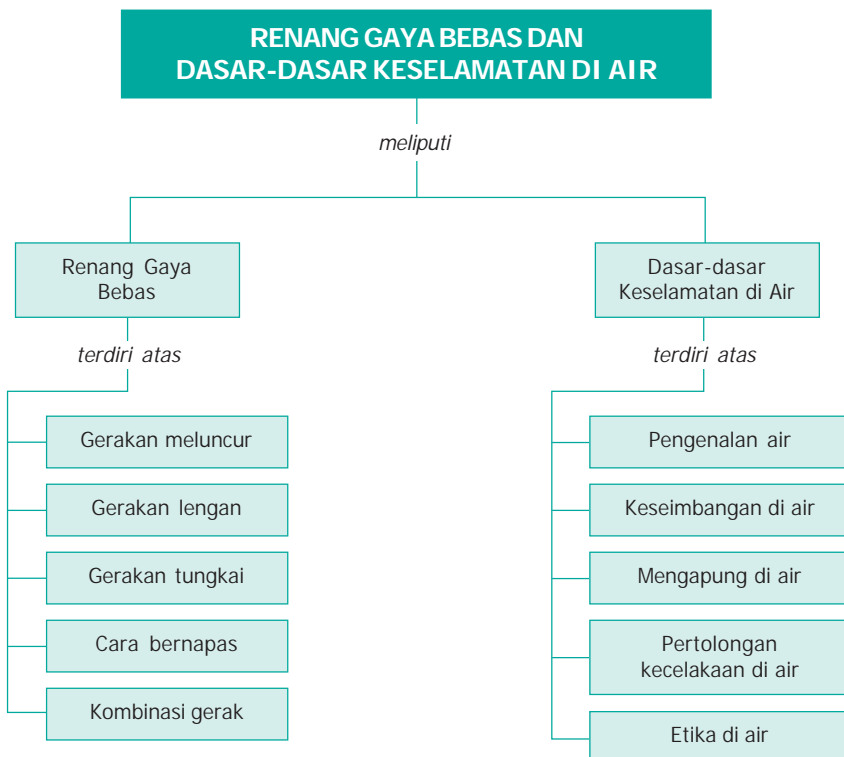
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui dan mempraktikkan:

- gerak dasar dalam renang gaya bebas, dan
- dasar-dasar keselamatan di air.



**Sumber:** Dokumen penulis

Ayo ceritakan gambar di atas



### Kata Kunci

- Renang gaya bebas
- Keselamatan
- Mengapung di air
- Etika di air

Renang merupakan olahraga air yang bisa dilombakan. Olahraga ini dapat dilakukan baik oleh anak-anak maupun orang tua. Berenang menggunakan air sebagai media bergerak. Kamu dapat berenang di kolam renang. Untuk itu, diperlukan pakaian khusus untuk kenyamanan berenang. Pakaian renang biasanya tidak terlalu tebal. Olahraga renang memiliki berbagai gaya. Salah satu gaya dalam berenang adalah gaya bebas.

## A. Renang Gaya Bebas

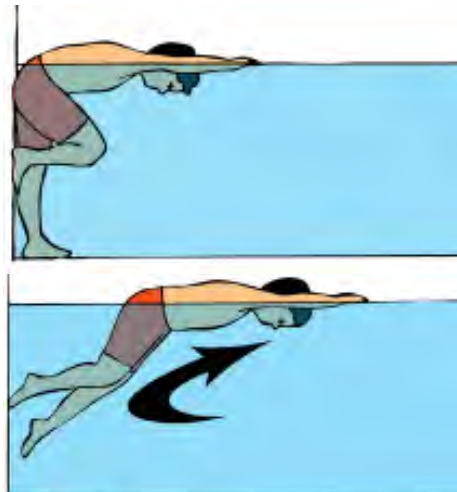
Renang merupakan salah satu cabang olahraga air. Gerakan dalam renang gaya bebas ada berbagai macam. Di antaranya adalah gerakan meluncur, lengan, dan tungkai. Selain itu, cara bernapas dan kombinasi gerak juga termasuk di dalamnya. Kombinasi gerak terdiri atas gerak lengan dan tungkai.

### 1. Gerakan Meluncur

Gerakan meluncur dilakukan di tempat-tempat yang dangkal. Tempat yang dangkal digunakan untuk menjaga keselamatan. Latihan gerakan ini dapat dilakukan dengan beberapa tahapan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

#### a. Sikap awal

- 1) Badan berdiri dengan posisi menempel di tepi kolam.
- 2) Salah satu kaki di dasar kolam.
- 3) Kaki yang lain menumpu pada dinding kolam.
- 4) Meluruskan kedua tangan dan badan di permukaan air.
- 5) Mengambil napas panjang.
- 6) Wajah dimasukkan ke dalam air.
- 7) Merapatkan jari, kemudian membuka telapak tangan.
- 8) Badan meluncur sambil menghadap ke dasar kolam.



Sumber: Dokumen penulis

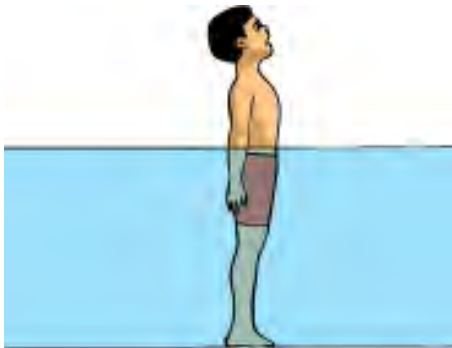
Gambar 10.1 Sikap awal berenang

#### b. Gerakan

- 1) Menolakkan kaki di dinding kolam.
- 2) Kedua kaki dan tangan diluruskan sambil meluncur.
- 3) Menyejajarkan kedua kaki.
- 4) Anggota-anggota badan diluruskan dengan permukaan air.

#### c. Gerakan akhir

- 1) Mengangkat kepala ke atas.
- 2) Menekankan tangan di dalam air.
- 3) Kaki diturunkan ke dasar kolam.
- 4) Kembali dalam posisi berdiri.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 10.2** Gerakan akhir renang

## 2. Gerakan Lengan

Mendayung merupakan gerakan penting dalam gerakan lengan. Gaya bebas membutuhkan gerakan lengan untuk bergerak. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian. Pergantiannya adalah gerakan tangan kanan dan kiri. Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.

- Gerakan tangan ketika keluar dari permukaan air
  - Siku didahulukan.
  - Selanjutnya, yang keluar dari air adalah tangan dan telapak tangan.
  - Jari kelingking keluar lebih awal saat telapak tangan keluar dari air.
- Gerakan tangan di permukaan air
  - Menggerakkan tangan lurus ke depan. Posisi tangan berada di atas permukaan air.
  - Keadaan siku agak menekuk, siku tetap di atas permukaan air.
  - Saat bergerak ke depan, jari-jari telapak tangan seolah-olah membuat garis lurus di permukaan air.
  - Tangan bergerak pada permukaan air. Gerakan tangan sampai di depan kepala.
  - Ibu jari terlebih dahulu masuk saat tangan masuk dalam air.
- Gerak lengan di dalam air
 

Gerakan lengan di dalam air seperti gerakan mendayung. Siku tangan ditekuk menghadap air. Telapak tangan menghadap ke arah belakang.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 10.3** Gerak tangan di permukaan air



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 10.4** Gerak lengan di dalam air

## 3. Gerak Tungkai

Gerakan tungkai merupakan gerakan dalam renang gaya bebas.

Prinsip gerakan tungkai, antara lain sebagai berikut.

- Menggunakan kaki secara bergantian. Gerakan kaki adalah ke atas dan bawah.
- Kaki kiri diturunkan saat kaki kanan naik.
- Memulai gerakan dari pangkal paha.



Berikut cara melakukan gerakan tungkai naik turun.

- a. Tungkai naik  
Menaikkan tungkai kaki dengan kondisi kaki lurus.
- b. Tungkai turun
  - 1) Menaikkan paha.
  - 2) Menekuk lutut.
  - 3) Posisi telapak kaki lebih tinggi dari paha.
  - 4) Kaki diluruskan. Gerakan kaki seperti menendang.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 10.5** Gerak tungkai pada renang gaya bebas

#### 4. Cara Bernapas

Teknik bernapas yang benar sangat dibutuhkan dalam berenang. Cara bernapas seseorang saat berenang perlu diperhatikan. Kita tidak dapat bernapas di dalam air secara langsung. Pengambilan napas dalam renang adalah di atas permukaan air. Bernapas dilakukan dari sisi-sisi bergantian.

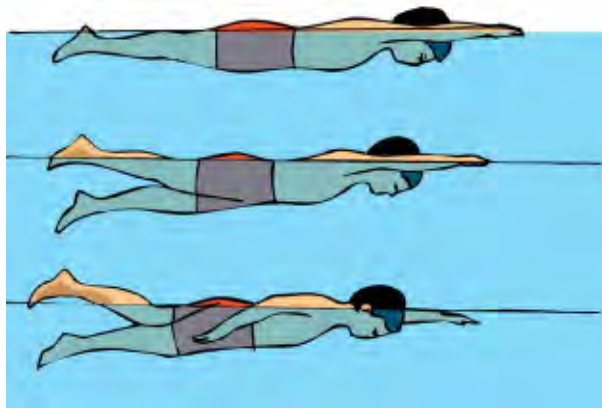
Cara mengambil napas dari sisi kanan saat berenang adalah sebagai berikut.

- a. Kepala menoleh ke kanan. Saat itulah wajah keluar dari permukaan air.
- b. Mengambil udara saat wajah keluar dari air. Udara diambil melalui mulut.
- c. Wajah dimasukkan kembali dalam air. Tangan kanan diayunkan ke depan.
- d. Mengeluarkan udara saat muka berada di dalam air.
- e. Kombinasi gerak lengan dan tungkai.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 10.6** Mengambil napas saat berenang



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 10.7** Kombinasi gerak lengan dan tungkai

Cara-cara melakukan gerak kombinasi adalah

- a. Mengawali dengan gerakan meluncur.
- b. Melanjutkan dengan gerakan mengayunkan kaki.
- c. Melanjutkan gerakan mengayunkan lengan tangan dengan alur gerakan. Alur gerakan modern bisa seperti huruf **S** atau tanda tanya terbalik.
- d. Mempertahankan posisi badan tetap stabil saat berenang.



## Tugas

Menurut pendapatmu, mengapa bernapas tidak boleh dilakukan di dalam air? Jelaskan menurut pendapatmu. Bacakan pendapatmu di depan kelas.

## B. Dasar-dasar Keselamatan di Air

Berenang merupakan olahraga air yang menyenangkan. Meskipun begitu kita harus menjaga keselamatan diri. Bagaimanakah caranya? Ada beberapa cara menjaga keselamatan dalam olahraga air. Dasar-dasar keselamatan air meliputi beberapa hal, di antaranya sebagai berikut.

### 1. Pengenalan Air

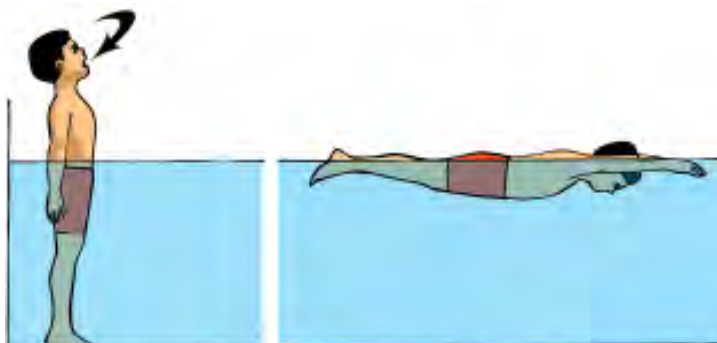
Pengenalan air perlu dilakukan ketika akan berenang. Cara-cara pengenalan air, antara lain:

- latihan berjalan di air,
- latihan berlari di air,
- latihan menyelam di dalam air, dan
- memasukkan kepala dan anggota badan ke dalam air.

Pengenalan air dapat membantu mengatasi rasa takut seseorang. Rasa takut akan air dapat diminimalkan dengan latihan ini.

### 2. Keseimbangan di Air

Keseimbangan tubuh dalam air perlu dilakukan. Hal ini supaya tubuh tidak tenggelam di dalam air. Badan yang seimbang memudahkan perenang mengapung di air.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 10.8 Anak mengapung di air

Cara melakukan latihan keseimbangan di air, antara lain sebagai berikut.

- Menghirup napas panjang saat badan masuk dalam kolam renang.
- Merebahkan badan lurus ke depan. Kepala menghadap ke bawah/dasar air. Kedua kaki diluruskan ke belakang. Kedua tangan diluruskan di samping kepala selebar bahu. Jari-jari dalam keadaan rapat.

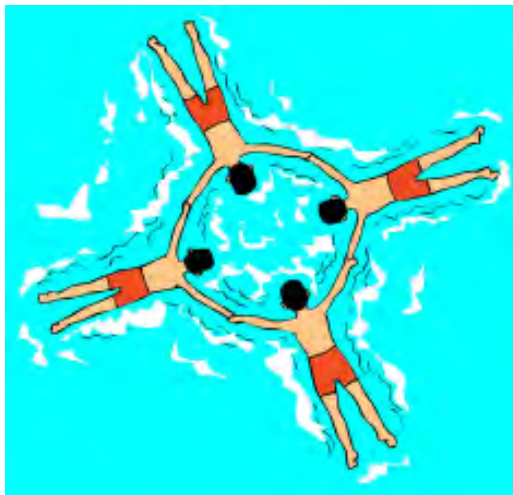
- c. Mempertahankan posisi mengapung di air. Semakin lama bertahan lebih baik. Namun, lekaslah berdiri kembali jika tidak kuat.

### 3. Mengapung di Air

Mengapung di air dapat dilakukan baik secara perorangan maupun berkelompok. Saat berada di air, badan dijaga supaya tetap mengapung. Mengapung secara berkelompok dilakukan dengan saling berpegangan tangan. Perhatikanlah gambar berikut ini.

Langkah mengapung di air secara berkelompok adalah sebagai berikut.

- Badan dimasukkan ke dalam kolam renang. Lakukan secara berkelompok.
- Mengambil napas secukupnya. Selanjutnya, kedua lutut ditekuk saat badan masuk ke air.
- Melemaskan otot-otot badan hingga badan mengapung.
- Membiarkan mata dalam keadaan terbuka di dalam air.
- Menjaga keseimbangan tubuh supaya tidak tenggelam.
- Kaki diluruskan ke belakang saat tubuh mengapung. Sikap tangan menggandeng kawan yang lain.
- Gerakan-gerakan tersebut diikuti hembusan napas secara perlahan.
- Biarkan beberapa waktu mengapung bersama di air. Apabila sudah cukup berdirilah kembali dengan cara perlahan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 10.9 Mengapung di air secara berkelompok

### 4. Cara Memberi Pertolongan di Kolam Renang

Olahraga air seperti renang dapat menimbulkan kecelakaan. Kecelakaan dapat terjadi jika kita tidak hati-hati. Kecelakaan juga bisa terjadi karena sebab lain. Di antaranya tergelincir atau karena tidak mematuhi aturan yang berlaku. Kita dapat memberi pertolongan dengan cara memegang korban.

Berikut ini beberapa cara dalam menolong korban.

- Memegang dan merangkul korban dari samping dan dada. Biasanya hal ini dilakukan dengan satu tangan.
- Memegang rambut korban dengan satu tangan.
- Memegang pelipis korban dengan dua tangan.
- Memegang dagu korban dengan dua tangan.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 10.10 Pertolongan di kolam renang

Berenang juga memerlukan etika dalam praktiknya. Etika-etika dalam berenang antara, lain:

- mengenakan pakaian renang yang sopan,
- tidak boleh buang air di kolam renang,
- tidak boleh meludah di kolam renang,
- turut serta menjaga kebersihan, dan
- menyesuaikan diri dengan kemampuan berenang dengan kedalaman air.



*Sumber: Dokumen penulis*

**Gambar 10.11** Buang air di kolam renang termasuk melanggar etika berenang.



## Tugas

Coba mencari informasi tentang etika-etika lain dalam berenang. Kalian dapat bertanya kepada Bapak atau Ibu guru untuk membantu. Selain itu, kalian dapat memperoleh informasi dari internet.

## Kamu Perlu Tahu

Di antara empat gaya renang yang ada (gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung). Gaya yang paling sulit cara bernapasnya adalah gaya bebas. Dalam gaya dada dan gaya kupu-kupu, bernapas dapat dilakukan dengan mudah karena ada saat di mana kepala kita seluruhnya berada di atas permukaan air. Bernapas dalam gaya punggung juga tidak sulit karena kepala dan tubuh kita menghadap dengan bebas ke arah langit. Adapun dalam gaya bebas, kepala kita tidak boleh sepenuhnya menyembul dari permukaan air. Inilah yang menjadikan bernapas dalam gaya bebas terasa lebih sulit.

## Refleksi

Sudahkah kalian memahami materi dalam bab ini dengan baik? Olahraga renang menuntut penguasaan teknik dasar yang baik. Bertanyalah kepada guru jika ada hal yang belum kamu pahami.



## Rangkuman



1. Renang merupakan olahraga air yang dapat dilombakan.
2. Gerakan-gerakan dalam renang gaya bebas, antara lain:
  - gerakan meluncur,
  - gerakan lengan,
  - gerakan tungkai,
  - cara bernapas, dan
  - kombinasi gerak.
3. Dasar-dasar keselamatan di air meliputi:
  - pengenalan air,
  - keseimbangan di air,
  - mengapung di air,
  - pertolongan kecelakaan di air, dan
  - etika di air.



## Evaluasi

**Kerjakan di buku tugasmu.**

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Renang termasuk olahraga ....
  - a. udara
  - b. air
  - c. darat
  - d. tanah
2. Gerakan meluncur dilakukan di tempat ....
  - a. dalam
  - b. lebar
  - c. curam
  - d. dangkal
3. Gerakan yang penting dalam gerakan lengan adalah ....
  - a. mendayung
  - b. berputar
  - c. memukul
  - d. menendang
4. Gerakan kaki saat melakukan gerakan tungkai adalah ....
  - a. searah
  - b. bergantian
  - c. lurus ke depan
  - d. lurus ke belakang
5. Gerakan paha saat tungkai turun adalah ....
  - a. diturunkan
  - b. ditekuk
  - c. dinaikkan
  - d. diluruskan
6. Mengambil udara saat wajah ... dari air.
  - a. masuk
  - b. di dalam
  - c. keluar
  - d. menelungkup
7. Kombinasi gerak lengan dan tungkai diawali dengan gerakan ....
  - a. kaki
  - b. lengan
  - c. tungkai
  - d. meluncur

8. Pengenalan air perlu dilakukan ketika akan ....
  - a. terjun payung
  - b. berenang
  - c. voli
  - d. sepak bola
9. Keseimbangan di air perlu dijaga supaya ....
  - a. tergelincir
  - b. terpeleset
  - c. tidak tenggelam
  - d. tenggelam
10. Berikut ini *bukan* cara memegang korban yang benar adalah ....
  - a. rambut
  - b. pelipis
  - c. dagu
  - d. tungkai kaki

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Bagaimanakah gerakan kaki dalam gerakan meluncur?
2. Bagaimanakah cara melakukan gerakan tungkai naik?
3. Sebutkan prinsip-prinsip gerakan tungkai.
4. Sebutkan dasar-dasar pengenalan air.
5. Bagaimanakah cara mengatasi ketakutan seseorang untuk berenang?
6. Apakah keuntungan menjaga keseimbangan di dalam air?
7. Apakah yang harus dilakukan bila sudah tidak kuat mengapung?
8. Sebutkan beberapa cara memegang korban di air.
9. Sebutkan etika-etika dalam berenang.
10. Sebutkan langkah awal mengapung di air secara berkelompok.

# BAB 11

## BERKEMAH DAN POLA HIDUP SEHAT

### Tujuan Pembelajaran

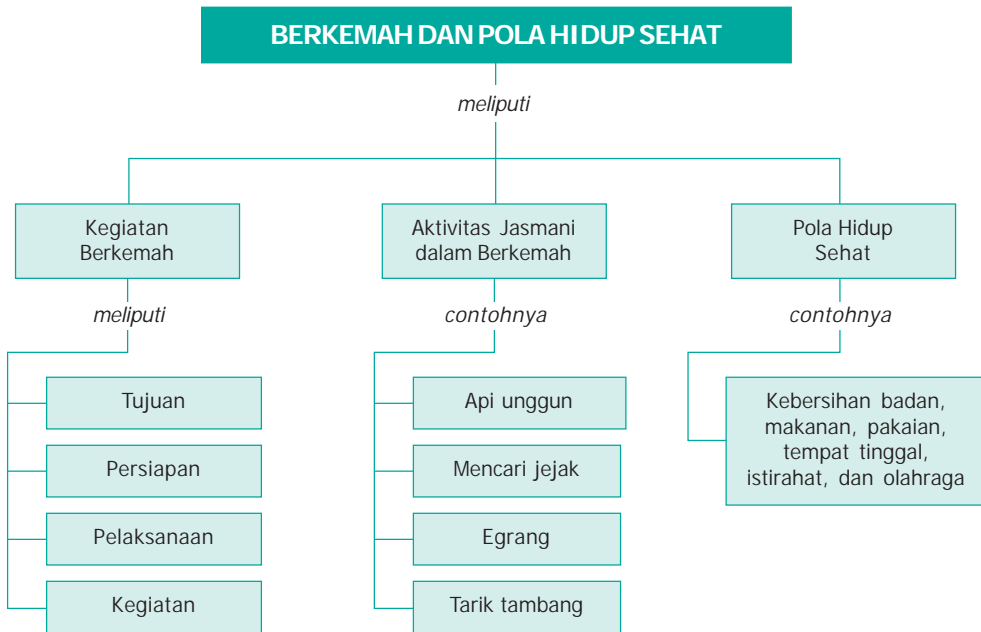
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mengetahui:

- tentang kegiatan berkemah,
- tentang aktivitas jasmani dalam berkemah, dan
- tentang pola hidup sehat.



**Sumber:** Dokumen penulis

Ayo ceritakan gambar di atas



### Kata Kunci

- Berkemah
- Kegiatan berkemah
- Aktivitas jasmani
- Hidup sehat
- Kebersihan badan
- Olahraga



Berlatih hidup mandiri sangat penting dilakukan. Hidup mandiri sebaiknya diterapkan sejak dini. Kalian juga dapat memulai berlatih mandiri. Salah satu kegiatan yang melatih kemandirian adalah berkemah. Berkemah merupakan salah satu kegiatan di dalam pramuka. Berkemah merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan. Selain melatih kemandirian, juga dapat melatih kerja sama. Aktivitas jasmani diperlukan dalam berkemah. Aktivitas jasmani dapat menyebabkan badan menjadi lebih sehat. Sekarang pelajarilah dengan saksama materi berikut ini.

## A. Kegiatan Berkemah

Berkemah adalah kegiatan yang dilakukan dengan tempat tinggal sementara. Tempat tinggal untuk berkemah adalah tenda. Kegiatan ini biasanya dilakukan di halaman sekolah, lapangan, bahkan di hutan. Sebelum berkemah, sebaiknya dilakukan perencanaan kegiatan terlebih dahulu. Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam perencanaan berkemah.

### 1. Tujuan Berkemah

Kegiatan berkemah yang dilaksanakan harus memiliki tujuan tertentu. Tujuan berkemah adalah sebagai berikut.

- Melatih hidup mandiri.
- Melatih sikap toleransi dan mau bekerja sama.
- Belajar mengamati dan memecahkan suatu masalah.
- Belajar melakukan kegiatan sosial. Contoh: melakukan bakti sosial dan penyuluhan-penyuluhan pada masyarakat di sekitar kemah.
- Berkemah sebagai sarana pendidikan dan latihan.

### 2. Persiapan Berkemah

Persiapan berkemah harus disediakan sebelum berkemah. Ada tiga hal yang harus disiapkan dalam berkemah. Ada persiapan kebutuhan pribadi, kebutuhan kelompok, dan peralatan kesehatan.

#### a. Kebutuhan Pribadi

Kebutuhan pribadi merupakan kebutuhan yang digunakan untuk keperluan diri sendiri. Contoh kebutuhan pribadi adalah sebagai berikut.

- Peralatan mandi  
Misalnya sikat gigi.
- Peralatan makan dan minum  
Misalnya sendok, piring, dan gelas.
- Pakaian  
Misalnya baju seragam dan baju tidur.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 11.1 Kebutuhan pribadi

### b. **Kebutuhan Kelompok**

Kebutuhan kelompok adalah hal-hal yang dibutuhkan oleh kelompok dalam kegiatan berkemah. Beberapa contoh kebutuhan kelompok, yaitu

- 1) Perlengkapan memasak  
Contohnya kompor, panci, wajan, dan sebagainya.
- 2) Perlengkapan tenda  
Contohnya tenda, tongkat, tali, pasak, tikar, dan sebagainya.
- 3) Peralatan penunjang kegiatan  
Contohnya alat tulis, tali, kompas, senter, dan sebagainya.
- 4) Kebutuhan makanan dan minuman  
Contohnya air minum, beras, sayuran, lauk pauk, dan sebagainya.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 11.2** Perlengkapan memasak

### c. **Peralatan Kesehatan**

- 1) Obat luar  
Contohnya obat luka baru, balsam, minyak kayu putih.
- 2) Pembalut  
Contohnya pembalut berperekat dan pembalut kasa.
- 3) Obat minum  
Contohnya obat sakit perut, dan sakit kepala.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 11.3** Obat-obatan

## 3. **Pelaksanaan Berkemah**

Pelaksanaan kegiatan berkemah dilakukan dengan urutan tertentu. Urut-urutan dalam pelaksanaan berkemah adalah sebagai berikut.

### a. **Pendataan Peserta**

Setiap ketua kelompok bertugas untuk mendata anggotanya. Daftar yang tercatat diserahkan pada pembina. Data peserta berupa jumlah anggota serta data kesehatannya. Pendataan membantu pembina untuk memantau peserta berkemah.

### b. **Pendirian Tenda**

Tenda didirikan sebagai tempat tinggal sementara. Tenda digunakan sebagai tempat berteduh. Fungsi tenda adalah sebagai pengganti rumah. Itulah sebabnya bentuk tenda mirip dengan rumah. Meski demikian, fasilitas tenda jauh lebih sederhana dibanding rumah. Tenda dibuat dari bahan kain atau parasut. Pendirian tenda harus memperhatikan dua hal penting. Hal penting tersebut adalah memilih tempat dan cara mendirikan tenda.

#### 1) *Memilih tempat*

Dalam memilih tempat sebaiknya memilih tempat yang aman dan nyaman. Tempat yang baik digunakan sebagai tempat untuk berkemah adalah sebagai berikut.

- a) Datar dan tinggi  
Tempat yang datar dan tinggi aman dari banjir. Pendirian tenda harus memperhatikan musim dan cuaca. Diharapkan tempat yang datar dan tinggi terhindar dari genangan air. Hal ini sangat penting diperhatikan, terutama pada musim hujan. Cara untuk mencegah genangan air adalah dengan membuat selokan di sekitar tenda.
- b) Jauh dari gangguan hewan buas dan liar  
Tempat berkemah sebaiknya jauh dari gangguan hewan buas. Hewan buas dan hewan liar yang berbahaya harus dihindari. Hal ini bertujuan untuk menjaga keselamatan peserta kemah.

## 2) *Mendirikan tenda*

Mendirikan tenda sebaiknya dilakukan bersama-sama. Kerja sama dan gotong royong sangatlah diperlukan. Alat-alat yang dibutuhkan untuk mendirikan tenda, antara lain:

- a) tenda,
- b) tali sebagai pengikat,
- c) tongkat sebagai tiang tenda, dan
- d) pasak untuk kekuatan tenda agar kuat berdiri.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 11.4** Mendirikan tenda

Langkah-langkah mendirikan tenda adalah sebagai berikut.

- a) Mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan.
- b) Membagi tugas dan tanggung jawab anggota.
- c) Melaksanakan panduan mendirikan tenda dengan bekerja sama.
- d) Memasukkan perlengkapan ke dalam tenda yang sudah didirikan.

## 4. **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan berkemah dapat dilaksanakan dalam tiga tugas utama. Tugas-tugas tersebut meliputi:

### a. **Tugas Perorangan**

Tugas ini dilakukan secara perorangan (sendiri). Tujuan tugas perorangan, antara lain:

- 1) menguji dan melatih keberanian,
- 2) melatih sikap disiplin dan tanggung jawab,
- 3) menambah keterampilan peserta, dan
- 4) melatih ketaatan peserta.

Contoh kegiatan yang merupakan tugas perorangan di antaranya lomba egrang, kelereng, dan lari karung.

### b. **Tugas Kelompok**

Tugas kelompok dilaksanakan secara bersama-sama. Tujuan tugas kelompok, antara lain:

- 1) melatih sikap mau bekerja sama dengan orang lain,
- 2) melatih sikap disiplin dan tanggung jawab, dan
- 3) menjaga kebersihan diri.

Contoh kegiatan tersebut adalah ketika mencari jejak dan api unggun.

### c. **Tugas Menjaga Kesehatan dan Beribadah**

Bentuk tugas menjaga kesehatan dan ibadah meliputi:

- 1) *Tugas individu*
  - a) Tidak lupa menjalankan ibadah sesuai kepercayaannya.
  - b) Belajar mengatur waktu beristirahat.
  - c) Menjaga kebersihan diri.
- 2) *Tugas kelompok*
  - a) Menjaga kebersihan di dalam dan luar tenda.
  - b) Membuang sampah pada tempatnya.
  - c) Saling menghormati waktu ibadah masing-masing.

## 5. Penutupan

Penutupan dilakukan setelah semua kegiatan dan acara dilaksanakan. Penutupan dilakukan oleh pembina.

### Kamu Perlu Tahu

#### **Tips-tips dalam berkemah yang perlu kalian ketahui**

- Dirikan tenda sebelum gelap. Bepergian setelah gelap mengakibatkan banyak kecelakaan karena terjatuh, sehingga bepergianlah saat terang kapan pun memungkinkan.
- Cek kemungkinan risiko. Pastikan telah mengecek dengan saksama kaca, benda tajam, ranting, semut besar, tumbuhan menjalar beracun, lebah, dan tempat yang berisiko.
- Hindari area yang memiliki risiko alam. Cek permukaan tanah dan kemungkinan bermasalah jika hujan.
- Tinjau lokasi. Carilah lokasi dengan luas yang cukup untuk memasang peralatan.
- Buat perapian di tempat yang aman. Perapian terbuka dan peralatan yang mudah terbakar harus cukup jauh dari tenda untuk mencegah dari kepanasan dan terbakar.
- Pastikan perapian anda selalu terjaga. Pastikan anda memiliki area untuk api yang tidak memungkinkan untuk menyebar ke atas atau ke samping. Permukaan batu atau panggangan adalah pilihan ideal.
- Waspadalah jika berada di alam liar. Gunakan lampu di malam hari karena banyak hewan mencari makan di malam hari dan penggunaan lampu dapat menghindari mereka. Untuk menghindari buang, jagalah kebersihan tenda dan jangan tinggalkan makanan, sampah, pendingin, dan peralatan memasak di tempat terbuka.
- Waspadai binatang kecil. Hindari menarik serangga dengan menggunakan pakaian berwarna, dan hindari pemakaian parfum dan cologne.
- Waspadai tanaman beracun. Kenalilah berbagai tanaman berbahaya yang biasanya ada di lokasi tempat bertenda anda.
- Berpikir sebelum minum. Tidak peduli seberapa jernih air terlihat, ada kemungkinan air itu mengandung parasit dan mikroorganisme yang dapat menyebabkan sakit.



### Tugas

Pernakah kalian berkemah? Coba carilah informasi mengenai kegiatan api unggun. Apa saja kegiatan-kegiatan yang biasa kalian lakukan. Catatlah di buku tugasmu.

## B. Aktivitas Jasmani dalam Berkemah

Aktivitas jasmani dalam berkemah ada bermacam-macam. Aktivitas tersebut ada yang dilakukan secara bersama-sama. Contohnya adalah pada kegiatan api unggun, mencari jejak, dan tarik tambang. Aktivitas jasmani juga ada yang dilakukan perseorangan. Salah satunya adalah kegiatan lomba egrang.

### 1. Api Unggun

Kegiatan ini dilakukan pada malam hari. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat api unggun, antara lain kayu bakar, korek api, dan minyak tanah.

Dalam kegiatan ini, setiap kelompok menampilkan kemampuan masing-masing. Penampilan setiap kelompok dilakukan secara bergantian.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 11.5 Kegiatan api unggun



Sumber: Dokumen penulis

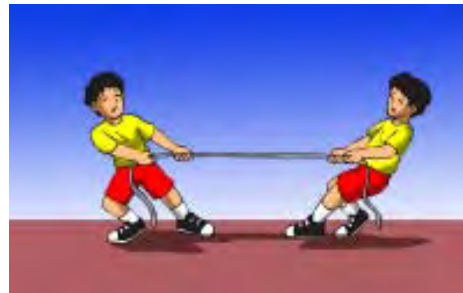
Gambar 11.6 Mencari jejak

### 2. Mencari Jejak

Kegiatan mencari jejak dilakukan secara berkelompok. Setiap kelompok mendapat tugas tertentu. Selain itu, tiap kelompok haruslah jeli memperhatikan tanda simbol. Tujuan dari simbol-simbol dan tanda di jalan adalah supaya tidak tersesat. Penafsiran simbol dan tanda mengandung makna tertentu. Mencari jejak dilakukan dengan berjalan kaki. Kegiatan ini terbagi menjadi beberapa pos. Setiap pos dijaga oleh satu atau lebih penjaga. Setiap pos biasanya memberikan tugas yang berbeda dengan pos lain.

### 3. Lomba Tarik Tambang

Lomba tarik tambang juga dilakukan dengan cara kelompok. Peralatannya cukup sederhana. Peralatan tarik tambang hanya berupa sebuah tali tambang. Permainan ini biasanya dilakukan oleh dua kelompok. Sebaiknya, setiap kelompok jumlah pesertanya sama dengan kelompok lainnya. Lomba ini dapat melatih kekuatan tubuh. Selain itu, melatih kekompakan dan kerjasama dalam kelompok.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 11.7 Lomba tarik tambang

#### 4. Lomba Egrang

Egrang dilombakan secara perorangan. Egrang menggunakan alat yang berupa dua bilah bambu/tongkat. Tiap bambu/tongkat memiliki sebuah pijakan. Egrang merupakan permainan tradisional. Permainan ini memerlukan keseimbangan tubuh. Tubuh yang tidak seimbang dapat menyebabkan pemain terjatuh. Permainan ini dapat melatih keberanian seseorang.



##### Tugas

Menurut pendapatmu, dapatkah kegiatan mencari jejak dilakukan secara perseorangan? Jelaskan alasanmu.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 11.8 Anak bermain egrang

### C. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat dapat tercapai jika kita melakukan aktivitas jasmani secara teratur. Terutama aktivitas jasmani yang dapat melatih kebugaran tubuh. Seperti halnya berkemah atau melakukan penjelajahan alam terbuka. Pola hidup sehat perlu diperkenalkan sejak dini. Kalian tentu pernah mendengar semboyan "bersih pangkal sehat". Semboyan tersebut mempunyai makna yang tinggi. Kita dapat hidup sehat jika pola hidup kita mengutamakan kebersihan. Kebersihan lingkungan perlu dijaga. Lingkungan yang bersih dapat mencegah datangnya penyakit. Penerapan pola hidup sehat meliputi beberapa hal. Di antaranya adalah kebersihan badan, pakaian, makanan, dan tempat tinggal. Contoh yang lainnya adalah waktu istirahat dan olahraga. Penjelasan mengenai penerapan pola hidup sehat akan dibahas sebagai berikut.

#### 1. Kebersihan Badan

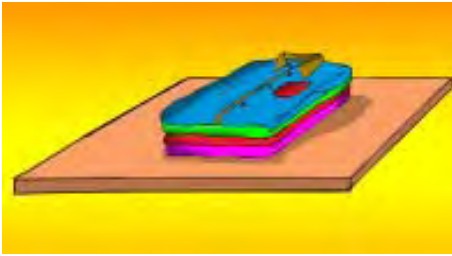
Badan kita perlu dijaga kebersihannya. Cara untuk menjaga kebersihan badan adalah mandi. Mandi dapat melepaskan kotoran yang menempel di badan. Mandi yang baik sebaiknya dilakukan dua kali sehari. Mandi dilakukan dengan menggunakan air. Setiap mandi kita membutuhkan sabun mandi. Sabun mandi digunakan sebagai pembersih dan pengangkat kotoran badan. Setelah itu, barulah dibilas dengan menggunakan air. Sabun yang baik adalah sabun yang tidak banyak mengandung soda. Setelah selesai mandi, sebaiknya badan dikeringkan menggunakan handuk yang bersih.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 11.9 Mandi membersihkan badan





Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 11.10** Pakaian bersih

## 2. Kebersihan Pakaian

Pakaian juga harus dijaga kebersihannya. Bagaimanakah cara menjaga kebersihan pakaian? Cara mencuci pakaian menggunakan sabun khusus. Jenis sabun yang dipakai mencuci, antara lain deterjen dan sabun colek. Pakaian yang sudah dicuci kemudian dibilas dengan air. Setelah bersih, pakaian bisa dijemur di bawah terik matahari. Tujuannya adalah supaya cepat kering. Pakaian yang sudah bersih

dan kering diseterika hingga rapi. Penggunaan seterika juga berguna untuk membunuh bibit penyakit yang menempel di baju.

## 3. Kebersihan Makanan

Setiap manusia membutuhkan makanan untuk bertahan hidup. Makanan yang baik harus dapat memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh. Makanan yang sehat harus memenuhi kaidah empat sehat lima sempurna. Maksudnya empat sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan tubuh. Di antaranya adalah nasi, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. Disempurnakan tambahan susu sebagai pelengkap gizi.

Kebersihan makanan sangat penting untuk dijaga. Sebelum diolah makanan harus dicuci terlebih dahulu. Buah-buahan sebaiknya juga dicuci terlebih dahulu sebelum dimakan. Makanan yang ada di meja makan jangan dibiarkan terbuka. Makanan tersebut sebaiknya ditutup dengan penutup makanan tudung saji. Tujuannya adalah supaya tidak dihindangi lalat. Lalat merupakan salah satu sumber penyakit yang harus dihindari.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 11.11** Makanan ditutup tudung saji

## 4. Kebersihan Tempat Tinggal

Rumah diperlukan sebagai tempat tinggal kita sehari-hari. Dengan adanya tempat tinggal, kita dapat terhindar dari panas dan hujan. Kebersihan rumah penting untuk dijaga. Kamar, halaman, ruang tamu, merupakan bagian rumah yang perlu dijaga. Tempat tinggal yang sehat perlu ditunjang ventilasi udara. Ventilasi udara yang cukup baik untuk sirkulasi udara. Udara yang bersih mencegah resiko penyakit pernapasan.

Tempat tinggal yang sehat harus mempunyai tempat sampah. Sampah-sampah rumah tangga tidak boleh dibuang sembarangan. Sampah merupakan sumber penyakit. Dengan demikian, sampah harus dibuang pada tempat yang tertutup.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 11.12** Rumah bersih



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 11.13 Olahraga

## 5. Olahraga

Olahraga merupakan pola hidup sehat. Olahraga yang teratur dapat menjaga kebugaran dan kesehatan. Peredaran darah menjadi lebih lancar dengan berolahraga. Sebelum berolahraga sebaiknya melakukan pemanasan. Pemanasan membantu meregangkan otot-otot badan sebelum berolahraga. Olahraga dapat dilakukan oleh siapa saja. Olahraga dapat dilakukan baik secara perorangan maupun beregu. Olahraga yang baik tidak harus mahal. Olahraga yang murah dan sehat di antaranya berlari dan berjalan.

Olahraga sebaiknya dilakukan pada pagi hari. Pada pagi hari terdapat sinar matahari. Sinar matahari pagi mengandung vitamin D. Vitamin ini bagus untuk kesehatan tulang.

## 6. Waktu Bekerja dan Istirahat

Kita perlu mengatur waktu bekerja dan istirahat. Setelah bekerja badan biasanya menjadi lelah dan letih. Saat badan lelah dan letih kita membutuhkan istirahat. Istirahat dapat membuat stamina badan cepat pulih. Daya tahan bekerja setiap orang berbeda. Ada yang kuat dan ada yang lemah. Bagi yang berdaya tahan tubuh lemah, biasanya membutuhkan waktu istirahat yang lebih lama.

Waktu istirahat dapat diisi dengan *refreshing* dan tidur. Waktu tidur bisa dilakukan pada siang dan malam hari. Pada waktu siang hari, tidur siang bisa dilakukan selama 1 sampai 2 jam. Pada malam hari bisa dilakukan kurang lebih selama 8 jam.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 11.14 Waktu bekerja dan istirahat



### Tugas

Bersama kelompokmu carilah artikel di media massa atau pun internet mengenai pola hidup sehat. Tempelkan dalam buku tugasmu, lalu berikan komentar pada setiap artikel. Selanjutnya, bacakan di depan kelas.

## Refleksi

Sudahkah kamu memahami materi dalam bab ini dengan baik? Pola hidup sehat dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang menyehatkan seperti berkemah dan melakukan kegiatan penjelajahan. Nah, cobalah untuk berdiskusi dengan teman serta guru tentang materi bab ini.





## Rangkuman



1. Berkemah adalah kegiatan yang dilakukan dengan tempat tinggal sementara.
2. Urutan pelaksanaan berkemah meliputi:
  - a. pendataan peserta,
  - b. pendirian tenda,
  - c. pelaksanaan kegiatan, dan
  - d. penutupan.
3. Aktivitas jasmani dalam berkemah antara lain:
  - a. api unggun,
  - b. mencari jejak,
  - c. lomba tarik tambang, dan
  - d. lomba egrang.
4. Pola hidup sehat meliputi:
  - a. kebersihan badan,
  - b. kebersihan pakaian,
  - c. kebersihan makanan,
  - d. kebersihan tempat tinggal,
  - e. olahraga, dan
  - f. waktu bekerja dan istirahat.



## Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Kegiatan yang dilakukan dengan tempat tinggal sementara adalah ....
  - a. berburu
  - b. berkemah
  - c. mencari jejak
  - d. berlayar
2. Tempat tinggal sementara untuk berkemah disebut ....
  - a. rumah
  - b. parasut
  - c. tenda
  - d. gubuk
3. Contoh kebutuhan pribadi adalah ....
  - a. pakaian
  - b. obat sakit kepala
  - c. balsam
  - d. pembalut
4. Pelaksanaan berkemah diawali dengan ....
  - a. penutupan
  - b. acara api unggun
  - c. pendirian tenda
  - d. pendataan peserta
5. Kriteria pemilihan tempat yang baik untuk berkemah adalah ....
  - a. landai
  - b. curam
  - c. jauh hewan-hewan buas
  - d. dekat mulut gunung
6. Salah satu alat yang dipakai untuk mendirikan tenda adalah ....
  - a. pasak dan paku
  - b. tali dan pasak
  - c. paku dan martil
  - d. kayu jati dan gergaji
7. Bahan yang dibutuhkan untuk membuat api unggun, *kecuali* ....
  - a. minyak tanah
  - b. tali
  - c. korek api
  - d. kayu bakar

8. Permainan egrang menggunakan alat yang berupa ....
  - a. tali karet
  - b. tali tambang
  - c. dua bilah bambu
  - d. kayu bakar
9. Jenis sabun untuk mencuci baju adalah ....
  - a. sabun mandi
  - b. pasta gigi
  - c. detergen
  - d. shampo
10. Sampah sebaiknya dibuang di ....
  - a. tempat sampah
  - b. lantai
  - c. ruang tamu
  - d. dapur

**B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Sebutkan tiga tujuan berkemah.
2. Sebutkan tiga macam peralatan kesehatan yang dibutuhkan dalam berkemah.
3. Mengapa kita perlu menjaga kebersihan tempat tinggal?
4. Mengapa kita perlu waktu beristirahat?
5. Mengapa olahraga lebih baik dilakukan pada pagi hari?

# MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN

## Tujuan Pembelajaran

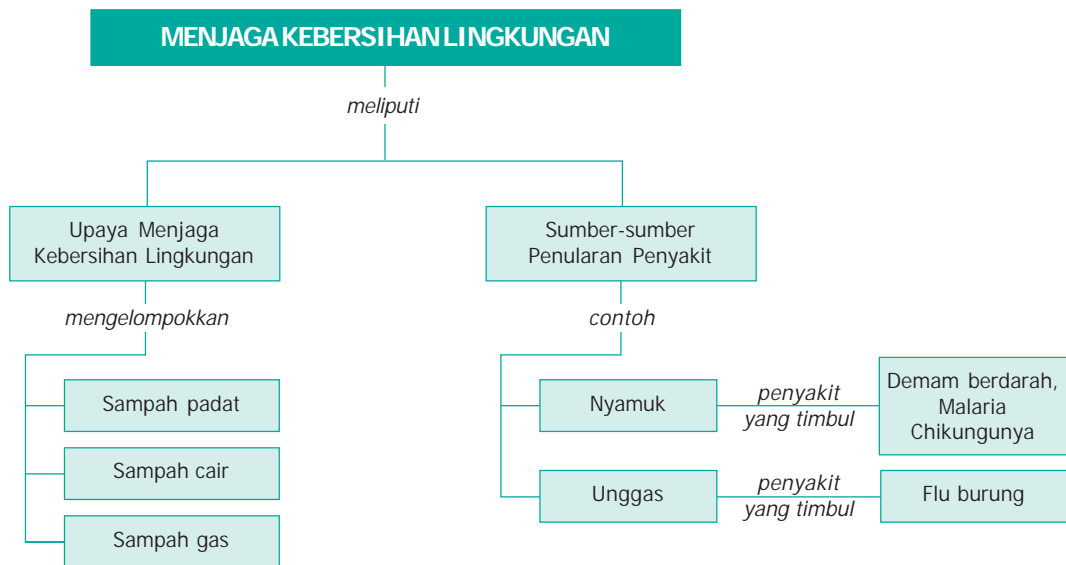
Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu:

- mengenal berbagai upaya menjaga kebersihan lingkungan, dan
- menjaga kebersihan lingkungan sumber penularan penyakit.



**Sumber:** Dokumen penulis

Ayo ceritakan gambar di atas



### Kata Kunci

- Kebersihan
- Sampah
- Pencegahan penyakit
- Lingkungan
- Sumber penularan penyakit

Kebersihan lingkungan harus selalu dijaga. Menjaga kebersihan lingkungan tidaklah sulit. Hal ini dimulai dari kesadaran diri untuk selalu peduli dengan lingkungan. Upaya menjaga kebersihan lingkungan sangat penting dilakukan. Bagaimanakah upaya-upaya menjaga kebersihan lingkungan itu? Untuk jelasnya perhatikan pembahasannya berikut ini.

## A. Upaya Menjaga Kebersihan Lingkungan

### 1. Mengelompokkan Sampah Sesuai Jenis Sampah

Sampah adalah sisa-sisa aktivitas manusia yang tidak mempunyai nilai ekonomis. Sampah yang dibiarkan saja akan mengganggu lingkungan. Berdasarkan wujudnya, sampah dapat dibedakan menjadi sampah padat, basah, cair, dan gas.

#### a. Sampah Basah (Organik)

Beberapa contoh sampah basah, antara lain makanan sisa seperti nasi dan sayuran, serta daun-daun basah.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 12.1 Sampah basah (organik)



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 12.2 Sampah padat (anorganik)

#### a. Sampah Padat (Anorganik)

Contoh sampah padat, antara lain plastik, kertas, kaca, dan logam.

#### c. Sampah Cair

Sampah cair biasa disebut sebagai limbah. Kebanyakan limbah cair berasal dari tempat-tempat industri. Contoh tempat industri adalah pabrik dan industri rumah tangga.

##### 1) Pabrik

Pabrik dapat menghasilkan limbah cair yang merugikan manusia. Limbah pabrik yang dibuang sebaiknya diolah terlebih dahulu. Tujuannya adalah mengurangi kadar zat pencemaran air. Limbah pabrik bisa menghasilkan bau-bau tak sedap. Contohnya adalah limbah pabrik tahu dan pabrik tekstil.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 12.3 Limbah cair harus diamankan

## 2) *Limbah rumah tangga*

Rumah tangga dapat menjadi sumber limbah cair. Air sisa cucian dapat menjadi limbah cair. Limbah cair rumah tangga sebaiknya dibuang lewat aliran selokan/got yang tersedia. Limbah ini jangan dibuang langsung ke tanah. Mengapa demikian? Hal ini dapat menyebabkan kerusakan struktur tanah. Struktur tanah yang rusak menyebabkan tanah menjadi tidak subur.

### d. **Sampah Gas**

Asap merupakan contoh dari limbah gas. Limbah ini bisa berasal dari asap kendaraan bermotor dan asap pabrik.

## 2. **Cara Membuang Sampah**

Sampah yang dibiarkan saja dapat menjadi sumber penyakit. Membuang sampah sebaiknya dilakukan di tempat yang sudah disediakan. Tempat sampah disediakan sebagai wadah pembuangan sampah. Cara membuang sampah dibedakan menurut jenis-jenis sampah. Setiap jenis sampah mempunyai sifat dan ciri yang berbeda. Dengan demikian, cara membuangnya pun juga berbeda.

### a. **Sampah Padat**

Cara membuang sampah padat adalah sebagai berikut.

- 1) Memisahkan sampah kering dan sampah basah.
- 2) Membuang sampah basah di tempat yang tertutup. Sampah kering yang dapat didaur ulang dipisahkan tempatnya.

### b. **Sampah Cair**

Cara membuang sampah cair, antara lain:

- 1) membuang limbah cair di tempat yang mengalir, dan
- 2) membuang limbah/sampah cair melalui selokan yang tersedia.

### c. **Sampah Gas**

Sampah gas dapat berupa asap. Kebanyakan asap berasal dari cerobong pabrik dan kendaraan bermotor. Sampah gas yang berlebihan dapat mengganggu sistem pernapasan. Selain itu, bahaya yang lainnya adalah memicu kerusakan ozon. Cara pencegahannya adalah menggunakan bahan bakar yang ramah lingkungan. Khusus untuk kendaraan perlu dilakukan perawatan mesin. Adapun mesin-mesin produksi yang menghasilkan asap tebal dan hitam, sebaiknya diganti dengan teknologi mesin ramah lingkungan.



Sumber: Dokumen penulis

**Gambar 12.4** Tempat sampah basah dan kering

### Limbah Rumah Tangga Penyebab Utama Pencemaran Air

Manusia hidup tidak terlepas dari alam. Namun, sering kita tidak menyadari bahwa kita sudah menjadi musuh alam nomor satu dari seluruh pengisi bumi ini. Kita minum air yang dihasilkan oleh alam, makan makanan hasil produksi alam. Namun, di era milenium ini, sudah sangat jarang diperoleh air jernih yang siap diminum seperti yang dapat kita temukan di daerah pegunungan. Begitu juga dengan makanan yang kita konsumsi, sudah banyak mengandung pestisida dan pupuk kimia.

Terutama di kota-kota besar yang padat penduduknya, air bersih sudah sangat jarang ditemukan. Salah satu adalah kota Jakarta. Pencemaran air di kota besar ini sudah sangat parah. Demikian diutarakan oleh **Mukhayar**, kepala Bidang Pengendalian Kerusakan Lingkungan Badan Pengelola Lingkungan Hidup Daerah (BPLHD) DKI Jakarta.

Saat ini sedang diupayakan bagaimana mengendalikan pencemaran air. Hal ini dapat dimulai dari pengendalian limbah domestik atau rumah tangga. Salah satu penyebab utama pencemaran air adalah penggunaan deterjen keras yang mengandung kadar fosfat yang tinggi. Fosfat adalah merupakan unsur hara yang membuat fitoplankton dan mikroorganisme di air berebut untuk memakannya. Dengan fitoplankton dan mikroorganisme yang gemuk akibat kelebihan makanan maka suplai oksigen di dalam air berkurang. Padahal makhluk hidup di dalam sungai, seperti ikan, membutuhkan oksigen. Akibatnya, segelintir saja ikan yang dapat bertahan hidup di sungai-sungai.

Setiap rumah tangga menghasilkan limbah domestik. Limbah cair yang masuk dalam saluran air berupa *grey water*. Air ini berupa air bekas beraktivitas, seperti mencuci, mandi, membersihkan rumah, atau membersihkan mobil. Air ini begitu saja dibuang dan masuk saluran air tanpa melalui pengolahan. Air ini akan tersalurkan menuju sungai dan bermuara di laut. Tanpa kita sadari sama-sama memberikan kontribusi yang buruk untuk air kita. Oleh karena itu, pencemaran ini seharusnya dikurangi dengan cara melakukan pengolahan kembali limbah domestik. Di samping itu, paling tidak mengurangi penggunaan deterjen keras.

Dalam satu hari, berdasarkan catatan BPLHD Jakarta, satu orang warga Jakarta menggunakan 150 liter. Berarti sekitar 547,5 juta meter kubik per tahun air yang dibutuhkan masyarakat Jakarta. Dari jumlah ini, kata **Mukhayar**, akan terpakai dan akhirnya menjadi kotor. Dengan demikian, semua warga harus sudah mulai memikirkan kualitas air di Jakarta.

Sumber: [www.Republika online](http://www.Republika online)

## B. Sumber-sumber Penularan Penyakit

Penyakit dapat ditularkan melalui hewan. Di antaranya adalah nyamuk dan unggas. Penyakit-penyakit yang ditimbulkan bisa membahayakan kesehatan manusia. Oleh karena itulah, sumber-sumber penyakit harus dibasmi.

### 1. Nyamuk

Gigitan nyamuk dapat berbahaya bagi manusia. Beberapa penyakit yang bisa disebabkan gigitan nyamuk, yaitu

#### a. Demam Berdarah

Demam berdarah disebabkan oleh nyamuk *Aedes aegypti* dan *Aedes albopictus*. Kebanyakan yang diserang adalah anak-anak. Terutama anak-anak yang berumur 15 tahun ke bawah. Gejala-gejala yang ditimbulkan, antara lain:

- 1) suhu badan tinggi (demam) antara 38°C – 40°C,
- 2) terjadi pendarahan seperti hidung dan gusi,
- 3) menurunnya trombosit sampai 100.000/mm<sup>3</sup>,
- 4) menurunnya tekanan nadi,
- 5) badan melemah dan merasa ingin muntah (mual) serta sakit perut.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 12.5 Nyamuk *Aedes aegypti*

Tempat-tempat penampungan air merupakan tempat berkembang biak nyamuk demam berdarah. Penerapan 3M ( Menguras, Mengubur, dan Menutup) diharapkan mampu mencegah perkembangbiakan nyamuk tersebut.

### b. *Malaria*

Malaria merupakan penyakit yang ditularkan melalui gigitan nyamuk. Jenis nyamuk penyebab malaria adalah *Anopheles*. Penyakit malaria dibedakan menjadi beberapa macam. Di antaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Malaria Falciparum  
Disebabkan oleh virus *Plasmodium falciparum*.
- 2) Malaria Tertiana  
Disebabkan oleh virus *Plasmodium vivax*.
- 3) Malaria Ovale  
Disebabkan oleh virus *Plasmodium ovale*.
- 4) Malaria Malariae  
Disebabkan oleh virus *Plasmodium malariae*.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 12.6 Nyamuk *Anopheles*

Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh penyakit malaria, antara lain:

- 1) badan menggigil selama 20 – 60 menit,
- 2) suhu badan meningkat 40°C – 41°C,
- 3) kepala pusing dan flu,
- 4) badan lemas dan berkeringat.

Malaria dapat disembuhkan menggunakan obat kina.

### c. *Chikungunya*

Akhir-akhir ini chikungunya banyak menyerang manusia. Chikungunya juga ditularkan oleh nyamuk.

Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh penyakit ini, antara lain:

- 1) persendian tulang menjadi lemas,
- 2) muncul bintik-bintik merah di badan,
- 3) tubuh terkadang panas dan dingin.

Upaya-upaya pencegahan chikungunya, yaitu

- 1) memberi bubuk abate di tempat-tempat penampungan air,
- 2) melakukan *fogging* (pengasapan) di tempat-tempat nyamuk berkembang biak.

## 2. Unggas

Unggas bagi manusia merupakan sumber protein hewani. Tanpa kita sadari unggas bisa menjadi perantara penyakit berbahaya. Penyakit yang ditularkan melalui unggas adalah flu burung. Flu burung (*Avian Influenza*) berbahaya bagi manusia. Virus ini berasal dari tinja unggas yang terjangkit. Beberapa upaya pencegahannya adalah sebagai berikut.

- a. Menghindari kontak langsung dengan unggas yang terjangkit.



Sumber: Dokumen penulis

Gambar 12.7 Unggas merupakan sumber penularan penyakit flu burung



- b. Memakan daging unggas yang telah dimasak matang.
- c. Mencuci bersih alat-alat dan badan yang digunakan untuk membersihkan unggas.
- d. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan.



### Tugas

Bagaimanakah upayamu dalam menjaga kebersihan dan sumber penyakit? Tuliskan dalam selembar kertas. Bacakan hasilnya di depan kelas. Mintalah tanggapan dari teman dan gurumu.

### Kamu Perlu Tahu

**Flu burung** (bahasa Inggris: *avian influenza*) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus yang biasanya menjangkiti burung dan mamalia. Penyebab flu burung adalah virus influenza tipe A yang menyebar antarunggas. Virus ini kemudian ditemukan mampu pula menyebar ke spesies lain seperti babi, kucing, anjing, harimau, dan manusia. Virus influenza tipe A memiliki beberapa sub tipe yang ditandai adanya Hemagglutinin (H) dan Neuramidase (N). Ada 9 varian H dan 14 varian N. Virus flu burung yang sedang berjangkit saat ini adalah sub tipe H5N1 yang memiliki waktu inkubasi selama 3–5 hari. Burung liar dan unggas domestikasi (ternak) dapat menjadi sumber penyebar H5N1. Di Asia Tenggara kebanyakan kasus flu burung terjadi pada jalur transportasi atau peternakan unggas alih-alih jalur migrasi burung liar.

Virus ini dapat menular melalui udara atau pun kontak melalui makanan, minuman, dan sentuhan. Namun demikian, virus ini akan mati dalam suhu yang tinggi. Oleh karena itu, daging, telur, dan hewan harus dimasak dengan matang untuk menghindari penularan. Kebersihan diri perlu dijaga pula dengan mencuci tangan dengan antiseptik. Kebersihan tubuh dan pakaian juga perlu dijaga. Virus dapat bertahan hidup pada suhu dingin. Bahan makanan yang didinginkan atau dibekukan dapat menyimpan virus. Tangan harus dicuci sebelum dan setelah memasak atau menyentuh bahan makanan mentah. Unggas sebaiknya tidak dipelihara di dalam rumah atau ruangan tempat tinggal. Peternakan harus dijauhkan dari perumahan untuk mengurangi risiko penularan.

Tidak selamanya jika tertular virus akan menimbulkan sakit. Namun demikian, hal ini dapat membahayakan di kemudian hari karena virus selalu bermutasi sehingga memiliki potensi patogen pada suatu saat. Oleh karena itu, jika ditemukan hewan atau burung yang mati mendadak pihak otoritas akan membuat dugaan adanya flu burung. Untuk mencegah penularan, hewan lain di sekitar daerah yang berkasus flu burung perlu dimusnahkan. Gejala umum yang dapat terjadi adalah demam tinggi, keluhan pernafasan dan (mungkin) perut. Replikasi virus dalam tubuh dapat berjalan cepat sehingga pasien perlu segera mendapatkan perhatian medis.

Penanganan medis dan pemberian obat dilakukan oleh petugas medis yang berwenang. Obat-obatan yang biasa diberikan adalah penurunan panas dan antivirus. Di antara antivirus yang dapat digunakan adalah jenis yang menghambat replikasi dari neuramidase (neuramidase inhibitor), antara lain Oseltamivir (Tamiflu) dan Zanamivir. Masing-masing dari antivirus tersebut memiliki efek samping dan perlu diberikan dalam waktu tertentu sehingga diperlukan opini dokter.

**Sumber:** [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

### Refleksi

Pernahkah kamu merasakan sakit? Sungguh tidak mengenakkan, bukan? Sumber penularan penyakit dapat melalui benda dan makhluk hidup sekitar kita. Nah, untuk itu kalian harus berusaha menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Upaya apa saja yang sudah kalian lakukan? Berdiskusilah dengan teman dan guru tentang upaya menjaga lingkungan sekitar.



## Rangkuman



1. Upaya menjaga kebersihan lingkungan meliputi:
  - a. mengelompokkan sampah sesuai jenisnya, dan
  - b. cara membuang sampah.
2. Sumber penularan penyakit dapat melalui nyamuk dan unggas.
3. Penyakit dengan sumber penularan nyamuk, antara lain:
  - a. demam berdarah,
  - b. malaria, dan
  - c. chikungunya.
4. Penyakit dengan sumber penularan unggas adalah flu burung (*Avian influenza*).
5. Cara pencegahan sumber penyakit adalah menjaga kebersihan diri dan lingkungan.



## Evaluasi

Kerjakan di buku tugasmu.

### A. Pilihlah jawaban yang paling benar.

1. Contoh sampah basah, yaitu ....
  - a. kaca
  - b. kertas
  - c. nasi basi
  - d. kaleng
2. Sampah cair biasa disebut ....
  - a. debu
  - b. asap
  - c. limbah cair
  - d. air parit
3. Sampah gas dapat berupa ....
  - a. asap
  - b. debu
  - c. air parit
  - d. kompos
4. Berikut ini merupakan sumber penularan penyakit, *kecuali* ....
  - a. nyamuk
  - b. lalat
  - c. unggas
  - d. obat kina
5. *Aedes aegypti* dapat menyebabkan penyakit ....
  - a. Flu burung
  - b. Demam berdarah
  - c. Malaria
  - d. Chikungunya
6. Berikut ini *bukan* merupakan penerapan 3M, yaitu ....
  - a. Menutup
  - b. Menimbun
  - c. Menguras
  - d. Membakar
7. Jenis nyamuk yang dapat menularkan malaria adalah ....
  - a. *Aedes albopictus*
  - b. *Aedes aegypti*
  - c. *Anopheles*
  - d. Chikungunya

8. Persendian menjadi lemas merupakan gejala penyakit ....
  - a. Chikungunya
  - b. Flu burung
  - c. Demam berdarah
  - d. Malaria
9. Sumber penyakit *Avian influenza* terutama dari ....
  - a. kulit unggas
  - b. kaki unggas
  - c. tinja unggas
  - d. kepala unggas
10. Sampah basah dan kering termasuk penggolongan dari ....
  - a. sampah padat
  - b. sampah cair
  - c. sampah gas
  - d. air limbah

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan tepat**

1. Masa inkubasi demam berdarah terjadi pada ....
2. Nyamuk dapat berkembang biak di ....
3. *Plasmodium ovale* dapat menyebabkan ....
4. Obat untuk menyembuhkan penyakit malaria adalah ....
5. Sampah sebaiknya dibuang di ....

**C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan tepat.**

1. Sebutkan tiga contoh sampah kering.
2. Sebutkan dua sumber penghasil sampah cair.
3. Mengapa limbah rumah tangga tidak boleh dibuang langsung ke tanah?
4. Sebutkan sumber penghasil sampah gas.
5. Sebutkan gejala-gejala Malaria.

Kerjakan di buku tugasmu.

## A. Pilihlah jawaban yang benar.

1. Kemampuan otot untuk melakukan usaha dalam jangka waktu yang cepat disebut ....
  - a. daya tahan
  - b. keseimbangan
  - c. kekuatan dengan kecepatan
  - d. kelentukan dengan kecepatan
2. Gerakan siswa berlari di tempat dilakukan pada kode hitungan ....
  - a. pertama
  - b. kedua
  - c. ketiga
  - d. keempat
3. Gerakan melompat ke depan dilakukan dengan cara menumpu pada kedua ....
  - a. tangan
  - b. kaki
  - c. lutut
  - d. paha
4. Bagian tubuh yang dilatih saat menggerakkan kepala adalah ....
  - a. otot kaki
  - b. otot tangan
  - c. otot leher
  - d. otot lutut
5. Kelentukan otot lengan, pinggang, dan kaki dilatih dengan latihan ....
  - a. lompat kangkang sambil tepuk tangan
  - b. lompat di tempat
  - c. berjalan di atas balok kayu
  - d. mengangkat paha
6. Berikut ini *bukan* termasuk unsur-unsur senam ketangkasan, yaitu ...
  - a. keseimbangan
  - b. kelenturan
  - c. kelincahan
  - d. kelemahan
7. Sikap kaki teman saat membantu sikap lilin adalah posisi ....
  - a. jongkok
  - b. dibuka kangkang
  - c. diluruskan
  - d. berlutut
8. Kedua tangan saat sikap lilin berguna untuk menopang ....
  - a. kepala
  - b. kaki
  - c. berat badan
  - d. pinggul
9. Karet gelang yang diuntai dapat digunakan sebagai alat permainan ....
  - a. egrang
  - b. lompat tali
  - c. tarik tambang
  - d. lompat kangkang
10. Setelah melewati kuda-kuda, posisi kaki saat mendarat adalah ....
  - a. mengeper
  - b. dibuka lebar
  - c. melayang
  - d. dirapatkan
11. Guling lenting termasuk dalam contoh ....
  - a. senam lantai tanpa alat
  - b. senam lantai dengan alat
  - c. senam irama tanpa alat
  - d. senam irama dengan alat

12. Sikap badan pada waktu melompat ke samping adalah ....
  - a. tegak
  - b. condong ke kanan
  - c. condong ke depan
  - d. serong ke kiri
13. Pandangan saat mengayunkan tangan kanan menyentuh ujung jari kaki kiri menuju ke ....
  - a. depan
  - b. belakang
  - c. tangan kiri
  - d. tangan kanan
14. Salah satu olahraga air yang bisa dilombakan adalah ....
  - a. balet
  - b. estafet
  - c. tenis meja
  - d. renang
15. Demi menjaga keselamatan, gerakan meluncur dilakukan di ....
  - a. air dalam
  - b. tempat dangkal
  - c. tempat curam
  - d. darat
16. Gaya bebas membutuhkan gerakan ... untuk bergerak.
  - a. lengan
  - b. lutut
  - c. kaki
  - d. tungkai
17. Tempat tinggal sementara untuk berkemah adalah ....
  - a. gubuk
  - b. tenda
  - c. poskamling
  - d. sekolah
18. Kayu bakar digunakan dalam aktivitas ....
  - a. tarik tambang
  - b. mencari jejak
  - c. api unggun
  - d. mendirikan tenda
19. Industri rumah tangga dapat menghasilkan limbah ....
  - a. cair
  - b. gas
  - c. padat
  - d. tanah
20. Sampah yang dibiarkan saja dapat menjadi ....
  - a. sumber gizi
  - b. sumber penyakit
  - c. kering
  - d. zat kimia

**B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan tepat.**

1. Merampas bola dengan meluncur disebut ....
2. Berat cakram untuk putri adalah ....
3. Kemampuan otot untuk melakukan suatu usaha tertentu dalam jangka waktu lama disebut ....
4. Sikap lilin dan guling lenting adalah contoh dari ....
5. SKJ adalah kepanjangan dari ....
6. SKJ dibedakan menjadi ... dan ....
7. Dalam berenang, ... menjadi media bergerak.
8. Bersih pangkal sehat artinya ....
9. Avian Influenza adalah ....
10. Demam berdarah ditularkan oleh nyamuk ....

**C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar.**

1. Jelaskan teknik dasar permainan sepak bola.
2. Jelaskan teknik dasar permainan bola voli.
3. Sebutkan unsur-unsur dalam ketangkasan.
4. Sebutkan dasar-dasar keselamatan di air dalam berenang.
5. Sebutkan urutan pelaksanaan berkemah.

- A & C Black. 1994. *Swimming*. London.
- Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Agustin, Hendri. 2006. *Panduan Teknis Pendakian Gunung*. Yogyakarta: Andi.
- Clifford, A. 1975. *Petunjuk Modern pada Kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Departemen Pendidikan Nasional. 1006. *Kurikulum Standar Isi 2006*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. 1985. *Petunjuk Praktis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Ditjen Pendidikan Dasar.
- Dinata, Marta. dkk. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djajadiningrat, S. 1989. *Makanan Kesehatan dan Catering*. Jakarta: CV Miswar.
- Elder. 1995. *Water Fun and Fitness*. Champaign Illinois. Human Kinetics Publisher.
- Federasi Olahraga Masyarakat Indonesia (FOMI). 2004. *Senam Ayo Bangkit*. Jakarta: FOMI.
- Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Keng, Lim Kwee (dkk). 1995. *Health Education*. Singapura: EPB Publisher Pte. Ltd.
- Noya, Pieter. 1997. *Pedoman Guru Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Ruben, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Saputra, Yuda M. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- S. Toby. 2000. *Basis Skill Series Physical Education Level 4*. Victoria: Hawker. B. Education.
- Surayan, E., dan Adam Suherman. 2001. *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- <http://daniawan.wordpress.com>. *Pelatihan Fisik*. 23 Mei 2007
- [www.cahyamuslimah.com](http://www.cahyamuslimah.com). *Latihan Fisik, Permainan, dan Olahraga*. 27 Mei 2009
- [www.Media Indonesia.com](http://www.Media Indonesia.com), 2 Juni 2004.
- [www.organisasi.org](http://www.organisasi.org). *Jenis dan Macam Gangguan pada Otot Manusia*.
- [www.Republika online](http://www.Republika online).
- [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com).

## **Atletik**

Induk dari beberapa cabang olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat.

## **Backhand**

Teknik memukul bola dalam tenis meja dengan menggunakan bagian belakang tangan atau telapak tangan.

## **Berkemah**

Kegiatan yang dilakukan dengan tempat tinggal sementara. Kegiatan ini biasanya dilakukan di halaman sekolah, lapangan, bahkan di hutan.

## **Blocking**

Gerakan membendung atau menghalangi bola di atas net yang akan dipukul lawan.

## **Daya tahan**

Kemampuan otot untuk melakukan suatu usaha tertentu dalam jangka waktu tertentu.

## **Endurance**

Daya tahan tubuh.

## **Forehand**

Teknik memukul bola dalam tenis meja dengan menggunakan bagian depan tangan atau telapak tangan.

## **Gerak ritmik**

Gerak yang dilakukan secara berirama.

## **Kebutuhan kelompok**

Hal-hal yang dibutuhkan oleh kelompok dalam kegiatan berkemah.

## **Kebutuhan pribadi**

Kebutuhan berkemah yang berguna untuk kepentingan diri sendiri.

## **Lingkungan**

Daerah yang ada di sekitar kita.

## **Meronda**

Gerakan memutar badan ke arah samping kiri atau samping kanan.

## **Permainan bola besar**

Permainan yang menggunakan bola besar. Contohnya olahraga sepak bola dan bola voli.

## **Permainan bola kecil**

Permainan yang menggunakan bola kecil, contohnya olahraga kasti, tenis meja, dan rounders.

## **Pukulan datar**

Pukulan lurus.

## **Renang**

Salah satu cabang olahraga air.



**Sampah anorganik**

Sampah yang terdiri atas bahan-bahan anorganik. Contohnya logam, plastik, kaca, karet, dan gelang.

**Sampah organik**

Sampah yang terdiri atas bahan-bahan organik. Contohnya, sayur-sayuran dan buah-buahan yang membusuk.

**Servis**

Pukulan untuk mengawali permainan bola voli

**Smash**

Pukulan mematikan dalam permainan bola voli.

## A

Aedes Aegypti, 1132  
api unggun, 133  
atletik, 13  
avian influenza, 144

## B

balok titian, 34  
*backhand*, 12  
bat, 12, 13  
berkemah, 143  
boks, 34  
bola, 11

## C

celluoid, 11  
cidera, 12

## D

daya tahan, 82  
*deuce*, 13

## E

*endurance*, 24  
egrang, 134

## F

*forehand*, 12  
*fogging*, 144

## G

gerak lokomotor, 44  
gerak nonlokomotor, 45  
gerak ritmik, 41  
guling belakang, 34  
guling depan, 33

## H

heading, 73

## K

kasti, 4, 73  
kebugaran badan, 82  
kelenturan, 27  
kipers, 68  
kuda-kuda, 35

## L

lari, 13  
lompat jauh, 15, 77  
lompat kangkang, 34, 35, 36  
lompat tali, 94  
lompat tinggi, 15

## M

malaria, 44  
mencari jejak, 133  
mendayung, 120  
mengapung, 123

## N

net, 11

## O

olahraga, 136  
olahraga air, 119  
otot tungkai, 28

## P

pengenalan air, 122  
pola hidup sehat, 134  
pupuk kompos, 54  
pupuk kandang, 54

## R

*rally point*, 13  
renang, 119  
rounders, 4

## S

senam lantai, 33, 92  
senam kesegaran jasmani, 100  
sepak bola, 16, 70  
sikap lilin, 92  
*sliging tackle*, 73  
*smash*, 75  
*softball*, 4  
*sprint*, 13  
sampah, 53, 141  
sampah anorganik, 54, 141  
sampah organik, 54, 141

## T

tenis meja, 10  
tiang net, 11  
toilet, 52

## V

ventilasi, 52  
vitamin D, 136  
voli, 18

## BAB 1 PERMAINAN DAN OLAHRAGA

- |      |       |
|------|-------|
| 1. b | 6. a  |
| 2. d | 7. b  |
| 3. c | 8. c  |
| 4. d | 9. d  |
| 5. c | 10. d |

## BAB 2 LATIHAN KEBUGARAN

- |      |       |
|------|-------|
| 1. d | 6. c  |
| 2. a | 7. c  |
| 3. b | 8. c  |
| 4. d | 9. c  |
| 5. b | 10. c |

## BAB 3 SENAM LANTAI

- |      |       |
|------|-------|
| 1. a | 6. c  |
| 2. c | 7. d  |
| 3. d | 8. a  |
| 4. b | 9. b  |
| 5. d | 10. c |

## BAB 4 GERAK RITMIK

- |      |       |
|------|-------|
| 1. d | 6. d  |
| 2. b | 7. b  |
| 3. a | 8. c  |
| 4. a | 9. c  |
| 5. b | 10. b |

## BAB 5 BUDAYA HIDUP SEHAT

- |      |       |
|------|-------|
| 1. c | 6. c  |
| 2. b | 7. a  |
| 3. d | 8. c  |
| 4. c | 9. d  |
| 5. a | 10. c |

## BAB 6 PERMAINAN DAN OLAHRAGA

- |      |       |
|------|-------|
| 1. c | 6. c  |
| 2. a | 7. c  |
| 3. d | 8. b  |
| 4. a | 9. d  |
| 5. c | 10. a |

## BAB 7 LATIHAN KEBUGARAN

- |      |       |
|------|-------|
| 1. c | 6. a  |
| 2. a | 7. c  |
| 3. c | 8. c  |
| 4. d | 9. a  |
| 5. c | 10. c |

## BAB 8 SENAM LANTAI DAN SENAM KETANGKASAN

- |      |       |
|------|-------|
| 1. a | 6. c  |
| 2. d | 7. d  |
| 3. a | 8. d  |
| 4. c | 9. c  |
| 5. b | 10. a |

## BAB 9 SENAM KESEGERAN JASMANI

- |      |       |
|------|-------|
| 1. c | 6. b  |
| 2. a | 7. b  |
| 3. a | 8. a  |
| 4. b | 9. b  |
| 5. b | 10. c |

## BAB 10 RENANG GAYA BEBAS DAN DASAR DASAR KESELAMATAN DI AIR

- |      |       |
|------|-------|
| 1. b | 6. d  |
| 2. d | 7. d  |
| 3. a | 8. b  |
| 4. d | 9. c  |
| 5. c | 10. d |

## BAB 11 BERKEMAH DAN POLA HIDUP SEHAT

- |      |       |
|------|-------|
| 1. b | 6. a  |
| 2. c | 7. b  |
| 3. a | 8. c  |
| 4. d | 9. c  |
| 5. c | 10. a |

## BAB 12 MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN

- |      |       |
|------|-------|
| 1. c | 6. d  |
| 2. c | 7. c  |
| 3. a | 8. a  |
| 4. d | 9. c  |
| 5. b | 10. a |

### Daftar Nama Organisasi Induk Olahraga di Indonesia

Berikut ini adalah nama organisasi induk cabang olahraga yang ada di Indonesia. Diurutkan berdasarkan nama cabang olahraga serta singkatan namanya yang diakui oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia), yaitu sebagai berikut:

- |                        |  |
|------------------------|--|
| 1. Aero Sport          | = Federasi Aero Sport Indonesia (FASI)                                   |
| 2. Anggar              | = Persatuan Anggar Seluruh Indonesia (IKASI)                             |
| 3. Atletik             | = Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI)                             |
| 4. Baseball            | = Persatuan Bisbol dan Softbol Amatir Seluruh Indonesia (PERBASASI)      |
| 5. Berkuda             | = Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia (PORDASI)                 |
| 6. Berlayar            | = Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia (PORLASI)                   |
| 7. Biliar              | = Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia (POBSI)                    |
| 8. Binaraga            | = Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI)         |
| 9. Bola Basket         | = Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI)                      |
| 10. Bola Voli          | = Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI)                          |
| 11. Boling             | = Persatuan Boling Indonesia (PBI)                                       |
| 12. Bulutangkis        | = Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI)                         |
| 13. Catur              | = Persatuan Catur Seluruh Indonesia (PERCASI)                            |
| 14. Dayung             | = Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)                    |
| 15. Drum Band          | = Persatuan Drum Band Indonesia (PDBI)                                   |
| 16. Golf               | = Persatuan Golf Indonesia (PGI)   |
| 17. Gulat              | = Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia (PGSI)                        |
| 18. Judo               | = Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PJSI)                                |
| 19. Karate             | = Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI)                          |
| 20. Kartu              | = Gabungan Bridge Seluruh Indonesia (GABSI)                              |
| 21. Kempo              | = Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia (PERKEMI)                       |
| 22. Kesehatan Olahraga | = Kesehatan Olahraga Republik Indonesia (KORI)                           |
| 23. Liong & Barongsai  | = Persatuan Liong & Barongsai Seluruh Indonesia (PLBSI)                  |
| 24. Menembak           | = Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia (PERBAKIN)                    |
| 25. Motor              | = Ikatan Motor Indonesia (IMI)   |
| 26. Olahraga Air       | = Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI)                              |
| 27. Olahraga Cacat     | = Badan Pembina Olahraga Cacat (BPOC)                                    |
| 28. Olahraga KORPRI    | = Badan Pembina Olahraga Korps Pegawai Republik Indonesia (BAPOR KORPRI) |
| 29. Olahraga Mahasiswa | = Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI)                    |
| 30. Olahraga Pelajar   | = Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia (BAPOPSI)             |
| 31. Olahraga Sepeda    | = Ikatan Sport Sepeda Indonesia (ISSI)                                   |
| 32. Olahraga Wanita    | = Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia (PERWOSI)                  |

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 33. Panahan           | = Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI)                           |
| 34. Panjat Tebing     | = Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI)                         |
| 35. Pencak Silat      | = Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)                            |
| 36. Selam             | = Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia (POSSI)              |
| 37. Senam             | = Persatuan Senam Indonesia (PERSANI)                             |
| 38. Sepak Takraw      | = Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia (PSTI)                 |
| 39. Sepakbola         | = Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI)                    |
| 40. Sepatu Roda       | = Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia (PERSEROSI)    |
| 41. Ski Air           | = Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia (PSASI)                     |
| 42. Sport Dance       | = Ikatan Olahraga Dansa Indonesia (IODI)                          |
| 43. Squash            | = Persatuan Squash Indonesia (PSI)                                |
| 44. Taekwondo         | = Taekwondo Indonesia (TI)  |
| 45. Tarung Derajat    | = Keluarga Olahraga Tarung Derajat (KODRAT)                       |
| 46. Tenis             | = Persatuan Tenis Lapangan Seluruh Indonesia (PELTI)              |
| 47. Tenis Meja        | = Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI)                  |
| 48. Tinju             | = Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PERTINA)                      |
| 49. Wartawan Olahraga | = Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia (SIWO PWI) |
| 50. Wushu             | = Wushu Indonesia (WI)  |

**Sumber:** [www.organisasi.org](http://www.organisasi.org)

## **Daftar Penyelenggaraan Olympic Games (Olimpiade Dunia)**

Olympic atau Olimpiade adalah ajang pesta olahraga dunia yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali yang dapat diikuti oleh seluruh negara di dunia untuk memperebutkan medali dalam berbagai cabang olahraga. Berikut ini adalah daftar olimpiade peserta tahun penyelenggaraan olimpiade serta kota dan negara di mana diadakan/diselenggarakan olimpiade dari yang pertama hingga sampai dengan yang terakhir.

1. Olimpiade Pertama (I) Tahun 1896 di kota Athena, negara Yunani
2. Olimpiade Kedua (II) Tahun 1900 di kota Paris, negara Perancis
3. Olimpiade Ketiga (III) Tahun 1904 di kota St. Louis, Missouri, negara Amerika Serikat (tahun 1906 yang di Athena Yunani tidak diakui)
4. Olimpiade Keempat (IV) Tahun 1908 di kota London, negara Inggris
5. Olimpiade Kelima (V) Tahun 1912 di kota Stockholm, negara Swedia
6. Olimpiade Keenam (VI) Tahun 1916 di kota Berlin, negara Jerman (batal karena perang dunia pertama)
7. Olimpiade Ketujuh (VII) Tahun 1920 di kota Antwerp, negara Belgia
8. Olimpiade Kedelapan (VIII) Tahun 1924 di kota Paris, negara Perancis
9. Olimpiade Kesembilan (IX) Tahun 1928 di kota Amsterdam, negara Belanda.
10. Olimpiade Kesepuluh (X) Tahun 1932 di kota Los Angeles, California, negara Amerika Serikat (USA)
11. Olimpiade Kesebelas (XI) Tahun 1936 di kota Berlin, negara Jerman
12. Olimpiade Kedua belas (XII) Tahun 1940 di kota Tokyo, negara Jepang/kota Helsinki, negara Finlandia (dibatalkan karena perang dunia kedua)
13. Olimpiade Ketiga belas (XIII) Tahun 1944 di kota London, negara Inggris (dibatalkan karena perang dunia kedua)
14. Olimpiade Keempat belas (XIV) Tahun 1948 di kota London, negara Inggris
15. Olimpiade Kelima belas (XV) Tahun 1952 di kota Helsinki, negara Finlandia
16. Olimpiade Keenam belas (XVI) Tahun 1956 di kota Melbourne, Victoria, negara Australia dan kota Stockholm, negara Swedia
17. Olimpiade Ketujuh belas (XVII) Tahun 1960 di kota Roma, negara Italia
18. Olimpiade Kedelapan belas (XVIII) Tahun 1964 di kota Tokyo, negara Jepang
19. Olimpiade Kesembilan belas (XIX) Tahun 1968 di kota Mexico City, negara Mexico
20. Olimpiade Kedua puluh (XX) Tahun 1972 di kota Munich, negara Jerman Barat
21. Olimpiade Kedua puluh satu (XXI) Tahun 1976 di kota Montreal, Quebec, negara Kanada
22. Olimpiade Kedua puluh dua (XXII) Tahun 1980 di kota Moscow, negara Uni Soviet
23. Olimpiade Kedua puluh tiga (XXIII) Tahun 1984 di kota Los Angeles, California, negara Amerika Serikat
24. Olimpiade Kedua puluh empat (XXIV) Tahun 1988 di kota Seoul, negara Korea Selatan
25. Olimpiade Kedua puluh lima (XXV) Tahun 1992 di kota Barcelona, negara Spanyol
26. Olimpiade Kedua puluh enam (XXVI) Tahun 1996 di kota Atlanta, Georgia, negara Amerika Serikat
27. Olimpiade Kedua puluh tujuh (XXVII) Tahun 2000 di kota Sydney, New South Wales, negara Australia
28. Olimpiade Kedua puluh delapan (XXVIII) Tahun 2004 di kota Athena, negara Yunani

29. Olimpiade Kedua puluh sembilan (XXIX) Tahun 2008 di kota Beijing, negara Cina/ China
30. Olimpiade Ketiga puluh (XXX) Tahun 2012 di kota London, negara Inggris
31. Olimpiade Ketiga puluh satu (XXXI) Tahun 2016 lokasi tempat penyelenggaraan belum diumumkan

Catatan Tambahan Olympiade:

Olimpiade musim panas di atas berbeda dengan olimpiade musim dingin yang mempertandingkan olahraga-olahraga yang berhubungan dengan salju.

Keterangan Tambahan:

Negara Indonesia belum pernah menjadi tempat penyelenggaraan olimpiade.

**Sumber:** [www.organisasi.org](http://www.organisasi.org)

## Hari Olahraga dan Daftar Pelaksanaan PON

Tanggal 9 September ditetapkan pemerintah sebagai Hari Olahraga Nasional (Haornas). Peristiwa yang melatarbelakanginya adalah pada 9 September 1948 merupakan hari dimulainya pesta PON I yang berlangsung di Solo, Jawa Tengah. Dalam perkembangannya, PON dilaksanakan setiap empat tahun sekali. Berikut ini daftar lengkap penyelenggaraan PON sejak pelaksanaan I (1948) sampai dengan XVIII (2012).

Urutan	Tahun	Provinsi	Kota
I	1948	Jawa Tengah	Solo
II	1951	Jakarta	Jakarta
III	1953	Sumatra Utara	Medan
IV	1957	Sulawesi Selatan	Makasar
V	1961	Jawa Barat	Bandung
VI	1965	Jakarta	Jakarta
VII	1969	Jawa Timur	Surabaya
VIII	1973	Jakarta	Jakarta
IX	1977	Jakarta	Jakarta
X	1981	Jakarta	Jakarta
XI	1985	Jakarta	Jakarta
XII	1989	Jakarta	Jakarta
XIII	1993	Jakarta	Jakarta
XIV	1996	Jakarta	Jakarta
XV	2000	Jawa Timur	Surabaya
XVI	2004	Sumatra Selatan	Palembang
XVII	2008	Kalimantan Timur	Samarinda
XVIII	2012	Riau	Pekanbaru

**Sumber:** [www.tunas63.wordpress.com](http://www.tunas63.wordpress.com)



### LATIHAN FISIK, PERMAINAN, DAN OLAHRAGA

Semua orang tanpa terkecuali membutuhkan latihan fisik untuk menjaga tubuhnya tetap sehat dan kuat. Khususnya para olahragawan, mereka memerlukan lebih banyak latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan saat pertandingan. Berikut ini beberapa contoh latihan fisik yang dapat kamu praktikkan untuk menjaga daya tahan tubuh. Mintalah petunjuk guru ataupun orang tuamu dalam melakukan latihan fisik agar kamu terhindar dari cedera.

#### A. LATIHAN FISIK UNTUK ANAK

Latihan fisik terdiri atas beberapa tahapan:

##### 1. Latihan Gerak

Latihan ini bertujuan untuk menekuk atau meluruskan sendi, menggerakkan ke seluruh arah yang bisa dilakukan oleh masing-masing sendi. Lakukan sehari 2 kali setiap hari.

##### 2. Latihan Peregangan

Dalam melatih fisik, sebaiknya sangat diperhatikan hal berikut.

- Mempertimbangkan kondisi fisik, tidak hanya sendi-sendi dan ototnya saja.
- Bila sendi-sendinya kaku, atau otot-ototnya kencang mungkin perlu dibantu untuk penghangatan sebelum latihan/dengan dikompres air hangat atau dipijat ringan.
- Gerakkan sendi dan otot perlahan-lahan ke seluruh arah gerak. Jangan dipaksakan bila terasa sakit.
- Cobalah bergerak sedapatnya dan sebanyak-banyaknya.

#### B. PERMAINAN DAN OLAHRAGA UNTUK ANAK

Permainan adalah pengembangan dari latihan fisik dan menjadi bagian yang menyenangkan dari kehidupan anak. Beberapa hal yang dapat dijadikan prasyarat dalam permainan adalah sebagai berikut.

- Dapat mempergunakan berbagai macam benda, seperti bola, tali, batu, tongkat, air, gelas, sapu, dan lain-lain.
- Tidak harus menggunakan benda-benda yang mahal harganya.
- Tempatnya tidak perlu spesifik, tetapi dapat dimana saja..
- Mengaktifkan banyak anggota tubuh dengan bergerak.
- Bukan sekedar mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga kepribadian dan semangat kejiwaan.
- Mengasah kemampuan memimpin.

Beberapa permainan yang dapat dikatakan memenuhi prasyarat adalah sebagai berikut.

- Berjalan pada garis lurus.
- Berjalan di atas papan atau batu berwarna tertentu.
- Menangkap bola.
- Melontarkan bola melewati garis, tali, jaring, dan sebagainya.
- Melontarkan bola ke kaleng atau keranjang atau kotak, dan lain sebagainya.
- Menyapu bola dan mendorongnya ke arah tertentu,
- Menendang bola,
- Lomba lari,
- Melewatkan bola di bawah ke dua kaki atau di atas kepala.
- Lari rintangan dengan atau tanpa menukar benda.
- Menebak angka (permainan kata).
- Menggunakan sedotan memindahkan karet.
- Menghembuskan udara ke bulu/kapas.
- Melompat melewati garis.
- Membawa bola dengan sendok.
- Mengapit bola/balon dengan kepala (dilakukan oleh 2 orang).

**Sumber:** [www.cahyamuslimah.com](http://www.cahyamuslimah.com)

## LATIHAN FISIK UMUM UNTUK OLAHRAGAWAN

Inginkah kamu menjadi olahragawan? Menjadi olahragawan sungguh pekerjaan mulia sekaligus menyenangkan. Dengan menjadi olahragawan kamu dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia Internasional. Namun, untuk menjadi seorang olahragawan harus banyak melakukan latihan fisik agar daya tahan tubuhnya bagus. Berikut ini contoh latihan fisik umum yang dilakukan oleh olahragawan. Kamu dapat mempraktikkannya untuk meningkatkan daya tahan tubuhmu.

### 1. Program Latihan Lari

Latihan lari sangat penting dan baik untuk mengasah kemampuan kerja jantung, paru-paru, dan kekuatan tungkai. Membiasakan pemain berlatih lari selama 40–60 menit tanpa berhenti, yang dilakukan 3–4 kali seminggu, sangat baik untuk membina kemampuan daya tahan aerobik dan kebugaran umum pemain.

### 2. Program Latihan Senam

Bentuk-bentuk latihan senam peregangan untuk seluruh bagian tubuh dan persendian harus mendapat perhatian. Latihan peregangan hendaknya diselingi gerakan untuk memperkuat bagian tubuh bagian atas dan bawah yang dilakukan secara bergantian.

### 3. Program Latihan Loncat Tali

Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Proses latihan dapat dilakukan dengan loncat satu kaki secara bergantian (seperti lari biasa), loncat dua kaki, dan masih banyak bentuk variasinya.

### 4. Program Latihan Gabungan

Model atau sistem pelatihan ini adalah menggunakan berbagai alat bantu seperti bangku, gawang ukuran kecil, tiang, tongkat, tali, bola, dan sebagainya. Tujuan latihan ini adalah membina dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak pemain sebagai upaya untuk pengkayaan gerak. Pelatih harus cermat dan terampil menciptakan rangkaian gerak yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis, di samping memberikan prioritas pada pembinaan aspek-aspek kelincahan, kegesitan, dan koordinasi gerak yang memang dibutuhkan dalam bulutangkis.

### 5. Latihan Pemanasan

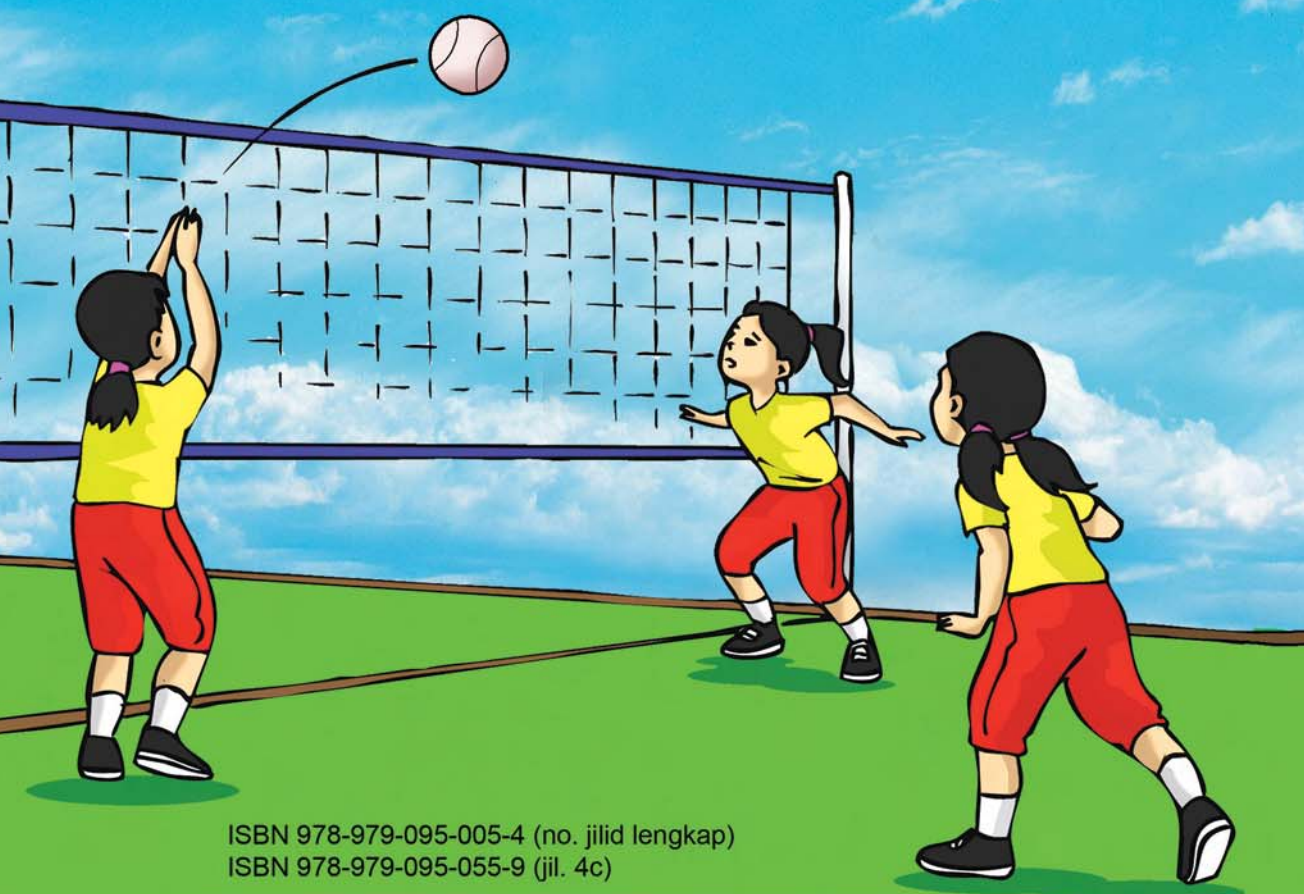
Banyak pelatihan kurang memberikan perhatian khusus perihal peranan dan fungsi latihan pemanasan yang benar dan betul. Latihan pemanasan yang dikemas dengan benar akan memberikan pengaruh positif pada proses kerja organ tubuh, mekanisme peredaran darah, dan pernapasan. Itu semua akan berpengaruh langsung untuk kerja berat selanjutnya. Di samping itu, sangat penting untuk menghindari terjadinya berbagai cedera otot, persendian, dan fungsi-fungsi tubuh lainnya. Pada umumnya latihan pemanasan berbentuk, seperti berikut.

- Lari jarak pendek yang bervariasi seperti lari sambil angkat paha/lutut, lari mundur, lari maju dan ke samping.
- Melakukan gerakan-gerakan senam yang bersifat meregang otot tungkai, paha belakang, depan, lengan, pergelangan kaki, pinggang, otot bahu, dan lain-lain.
- Kualitas peregangan harus dilakukan dengan pelan sampai terasa terjadi proses peregangan pada bagian otot dan persendian yang dilatih. Hindari melakukan gerakan sentak, yang dapat menyebabkan rasa sakit pada otot atau persendian.

### 6. Latihan Pendinginan

Latihan ini dilakukan setelah program latihan selesai dilaksanakan sebagai upaya agar bagian otot yang bekerja berat tadi kembali pada posisi rileks dan tidak kaku. Bentuk latihannya adalah senam dan gerakan meregang. Kualitas latihan meregang, khususnya untuk otot besar seperti paha belakang dan depan, pinggang, punggung, otot lengan, bahu, dada, dan berbagai persendian tubuh, harus dicermati betul. Lakukan gerakan pendinginan ini dengan benar.

**Sumber:** <http://daniawan.wordpress.com>.



ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)  
ISBN 978-979-095-055-9 (jil. 4c)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.**

*Harga Eceran Tertinggi ( HET ) \*Rp13.701,00*